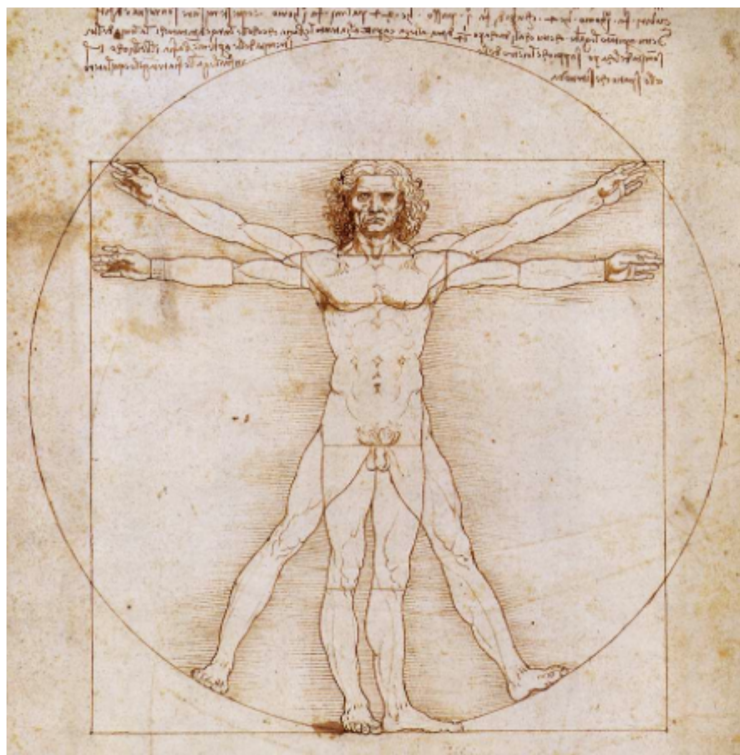
MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA EL CUERPO HUMANO



Una Guía Básica de Operación y Mantenimiento para el Ocupante Espiritual del cuerpo Femenino & Masculino (Tú)

JEAN-PAUL O'BRIEN

MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA EL CUERPO HUMANO

Una Guía Básica de Operación y Mantenimiento para el Ocupante Espiritual del cuerpo Femenino & Masculino (Tú)

Contacta al Autor:

JPOB1@Hotmail.Com

Impreso en los Estados Unidos de América
Primera Edición Impresa 2018

ISBN 978-0-9992969-7-4

Libro original en inglés.

Dedicación

Este libro está dedicado al desarrollo y expansión de la conciencia consciente del ocupante espiritual del cuerpo humano (tú). El logro de la conciencia complementará la comprensión de cómo operar y mantener tu cuerpo físico por el resto de la vida y lograr grandes cosas durante tu existencia.

No pretendo tener todo el conocimiento relacionado con el cuerpo humano, está fuera de mis capacidades. Lo poco que sé se deriva de la investigación y la experiencia de primera mano de la escuela de la vida. Confía, pero verifica todo el conocimiento y la información que recibes en la vida, independientemente de la fuente. De esta manera, puedes filtrar la propaganda, el adoctrinamiento, la desinformación, información incorrecta o engañosa y la manipulación que se está perpetrando en toda la humanidad.

Puede que aprende cosas nuevas acerca de tu cuerpo y de la vida te ayuden a crecer emocional, física y espiritualmente, y así transmitirlo a tus descendientes. En última instancia, la humanidad en conjunto continuará aprendiendo y creciendo exponencialmente con cada nuevo individuo despierto e iluminado en el planeta.

Expande tu mente, desafíate a ti mismo y a los demás, nunca renuncies y sonríe continuamente mientras bailas como si nadie te estuviera viendo.

Exoneración

No soy un doctor. No ofrezco asesoría médica a cualquiera que pueda leer este libro. La información analizada no pretende ser un sustituto de las recomendaciones de tu médico u otro profesional de la salud y no debe utilizarse para diagnosticar, tratar o curar ninguna condición médica. Cualquier inquietud sobre tu salud física debe ser abordada exclusivamente por un médico o profesional de la salud. Se han dado muchas opiniones a lo largo del libro y estas no deben interpretarse como un conocimiento o consejo médico de hecho. Muchas observaciones, comentarios, análisis y conclusiones son resultado de estudios e investigaciones de los diversos temas discutidos a lo largo del libro.

En ningún caso, la información presentada o referenciada se debe interpretar como la asesoría de cualquier tipo de exámenes médicos, análisis, orientación o regímenes de tratamiento de cualquier tipo, y no se debe interpretar como tal. El autor no asume ninguna responsabilidad u obligación por cualquier acción que el lector pueda tomar o compartir con otros, o por hacer un mal uso o interpretación, la información está destinada únicamente como información general. Se ha hecho todo el esfuerzo posible para garantizar que la información presentada y discutida sea objetivamente precisa, pero el autor no es responsable de ningún error en el contenido o significado que pueda interpretarse erróneamente. Se recomienda al lector realizar una investigación independiente para validar todas y cada una de las declaraciones y opiniones que se recopilaron durante la investigación de este libro. Confía, pero verifica.

Tabla de Contenido

MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA EL CUERPO HUMANO

Introducción

Este libro pretende proporcionar al lector una comprensión básica de cómo opera el cuerpo humano y cómo se supone que debe mantenerse durante su vida útil. No fue diseñado como un libro de ciencias de nivel universitario que revela cada detalle fisiológico específico, sino que expone de forma más general el conocimiento que ha sido suprimido u oculto de la humanidad en muchos aspectos. Solicito al lector abstenerse de emitir juicios prematuros hasta concluir el libro, permitiendo así que las ideas, teorías y hechos se asimilen, analicen, rechacen o se acepten.

Mira a través de las 'luces brillantes' y los objetos a tu alrededor, solo sirven para distraerte constantemente (por diseño) de descubrir quién eres realmente y qué es lo que puedes ser en tu vida. No des nada por hecho, desafía cualquier tema que entre en conflicto con tu sistema de creencias y descubre la verdad sobre quién eres y por qué existes. Una vez que hayas roto el velo del engaño, el conocimiento que adquieras en este libro te ayudará a liberarte por el resto de tu vida. El Creador Infinito del Universo (Dios) creó todas las cosas. Otros pudieron haber jugado con sus creaciones, así como la humanidad continúa jugando con la genética animal, mediante la clonación de ovejas, la recolección de partes de cuerpos de animales para su uso en humanos y otras experimentaciones.

El cuerpo humano es una obra maestra del diseño genético, la fuerza, la durabilidad, la flexibilidad y la función. ¿Alguien en su sano juicio realmente cree que la humanidad evolucionó de algún tipo de salamandra a la forma actual del hombre? Si es así, ¿Por qué los caimanes y los cocodrilos no se convirtieron también en criaturas de tipo humano, ni en nuestros vecinos de al lado, si han existido por más tiempo que la humanidad?

¿Qué tal si el origen de la humanidad no está basado en las teorías del Darwinismo y realmente existió la posibilidad de una intervención genética en alguna parte de la historia? Vamos a indagar en un evento hipotético durante el proceso evolutivo de la humanidad. Sería útil proporcionar posibles alternativas a preguntas que no pueden ser respondidas por la ciencia moderna y muchos de sus sesgados portavoces. Estas breves 'desviaciones' establecerán un escenario para la expansión de tu conciencia consciente y una mejor comprensión del cuerpo humano.

¿Qué tal si aquellos dioses manipuladores genéticos (con d minúscula) se encargaron de seleccionar una especie primitiva en el planeta (en relación con su propia especie), y catapultaron la evolución genética durante millones de años dando como resultado la versión actual de la humanidad? Si estos dioses manipuladores genéticos hubieran insertado cepas de sus propios cromosomas y luego haberlos empalmado en la genética del hombre de Neanderthal, pudo resultar en la creación del hombre Cromañón u otra especie híbrida. Esto también explicaría los micro ajustes de las capacidades físicas y mentales de la humanidad en los últimos 30,000 años. Cada evento de alteración del ADN sobre la genética del hombre ha mejorado y corregido las inesperadas consecuencias de las mutaciones genéticas que se han manifestado a lo largo de los últimos miles de años de historia, al tiempo que se han suprimido otras habilidades superiores que no se pretendían compartir.

Si la humanidad fue creada a imagen de sus dioses manipuladores genéticos, no fue completamente, muchas de sus cualidades, rasgos, defectos y habilidades también se transmitirían. Muchas de las habilidades como la comunicación telepática, la longevidad de cientos o incluso miles años, etc. Rasgos físicos como la fuerza sobrehumana, inteligencia erudita, estatura de hasta 4-5 metros y otras potenciales habilidades.

¿Por qué los dioses manipuladores genéticos elegirían insertar su propio ADN en una especie primitiva que vive en el planeta

hace millones de años? ¿Qué propósito podría tener? ¿Sería para la creación de una fuerza de trabajo esclava que extrajera metales preciosos y minerales? La evidencia arqueológica demuestra esto como una razón primaria y una probabilidad. La falta de mano de obra adecuada para excavar y extraer cientos de millones de toneladas de cobre, oro y otras materias primas deseadas en el planeta a lo largo de la historia probablemente incentivaría la creación de una raza esclava sin costo. Hay muchos sitios antiguos como Nazca en Perú, Keweenaw en Michigan, Mohenjo-Daro en Pakistán, Sudáfrica y otros que no se pueden explicar (los arqueólogos rechazan esta conclusión ya que no se ajusta a su narrativa del darwinismo y la falsa historia humana). Sin embargo, si estos sitios se revisaran sin sesgos, probablemente llegarían a la conclusión de que fueron minas o civilizaciones abandonadas que datan de decenas de miles de años de historia conocida. Obviamente, la doctrina reciente del darwinismo lo descartaría como una falsa historia o ciencia, pues una nueva teoría de control de la población esclava tendría que ser socializada para evitar que las masas busquen conocimiento y descubran sus orígenes en el planeta.

Los dioses manipuladores genéticos no querían que esta nueva raza de esclavos tuviera la conciencia consciente o la misma inteligencia que poseían, por lo que la humanidad sólo tiene un uso limitado de la masa cerebral que reside dentro del cráneo. El uso estimado del 10% del cerebro humano no se debe al retraso evolutivo, sino más bien a través de retoques genéticos directos para garantizar que la humanidad nunca pueda ser igual a sus científicos creadores genéticos. La capacidad de los esclavos de reconocer que eran esclavos podría resultar en una revuelta y el posterior derrocamiento de los dioses manipuladores genéticos. Estos, sin embargo, a sabiendas o sin saberlo, también transfirieron esos genes que hacen ilícitos el deseo y la tenacidad de la humanidad para llevar la guerra a otros. El infame cerebro de reptil (cerebelo y tallo cerebral) de la humanidad fue heredado de una criatura prehistórica (tal vez la salamandra, el cocodrilo u otras especies de reptiles) hace millones de años, se usa como chivo expiatorio para justificar nuestras acciones compulsivas y

bélicas. Se lo menciona como un rasgo genético que se transmite constantemente en todo el mundo. Ya sea viendo las batallas modernas de gladiadores (deportes de contacto) en la televisión o las batallas de guerra de la oficina a través de correos electrónicos y confrontaciones en las redes sociales.

Independientemente de si los libros de historia de desinformación de los últimos diez mil (10,000) años, sancionados académicamente, solo hacen referencia tangencial a la humanidad como "hecha a imagen de Dios" u otras paráfrasis; la humanidad y las otras especies humanoides que han vivido millones de años en el planeta simplemente han existido para servir como una raza de esclavos secuestrados, desviados de nuestro verdadero propósito en la vida. La humanidad ha sido intencionalmente excluida del crecimiento emocional, de la conciencia consciente y la evolución espiritual con el fin de mantenerla subordinada, dócil, distraída y controlada. Afortunadamente para la humanidad, el despertar consciente ha tenido lugar en todo el planeta. Más y más personas de la población global intuitivamente saben que están en el planeta para un propósito superior por parte del Único Creador Infinito del Universo. Tratan de descubrir qué es eso, a pesar de tener muchas de las habilidades genéticas desconectadas o disfuncionales por diseño, manteniendo a la humanidad neutralizada a un nivel espiritual y promoviendo hábitos de alimentación y estilo de vida que destruyen directa e indirectamente el cuerpo humano. Esto asegura que la longevidad y la conciencia nunca se puedan lograr de manera efectiva. Si se obtiene consciencia accidentalmente, el cuerpo ya está contaminado y saboteado sin posibilidad de reparación y no puede sobrevivir para contarlo.

Como resultado del intencional debilitamiento de la capacidad intelectual de la humanidad, directamente mediante la desconexión de la genética o la desinformación por parte de la academia y los medios de comunicación, la humanidad nunca ha sabido realmente quién es, cuál es su origen y cuáles son sus capacidades. Cuando un arqueólogo, genetista, antropólogo u otro científico descubre información objetiva y

esto se presenta a la comunidad científica, rápidamente se someten a la sumisión para retener, descartar, desacreditar o rechazar los hechos como anomalías. De lo contrario, se les califica como científicos incompetentes, se les ridiculiza públicamente, se les excluye y se les pone en una lista negra de financiación (no mas trabajo). En caso de que algún otro científico se una a la alianza para desafiar el status quo, también serán rechazados por los científicos modernos que controlan las narrativas de la historia del hombre. ¿Qué significa todo esto? ¿Cómo es relevante y cómo me afecta a mi cuerpo y a mí hoy?

La breve introducción de la humanidad es relevante porque falta información y conocimientos que aún no se han revelado a la humanidad. El conocimiento de que la humanidad fue diseñada para vivir físicamente durante cientos de años y esta vida se ha reducido artificialmente a través de los métodos genéticos, nutricionales y de adoctrinamiento del estilo de vida (reeducación) a lo largo de miles de años. La humanidad nunca fue diseñada para consumir animales o cualquiera de sus derivados. La humanidad tiene la capacidad fisiológica de cruzarse en situaciones de emergencia (cataclismos, hambruna, etc.) para comer a otras criaturas sensibles con el fin de sobrevivir, pero no es la principal fuente de ingesta nutricional. Las frutas, los vegetales, las nueces y las semillas con agua limpia, son los alimentos básicos de la humanidad que fueron diseñados originalmente para alimentarse. El consumo de otros alimentos a base de animales y procesados resulta en la formación de ácidos, radicales libres y otras enfermedades degenerativas en el cuerpo, acortando la vida útil general del individuo. Como tal, la humanidad ha sido engañada durante miles de años sobre qué consumir para la nutrición. Los escritos históricos de la humanidad probablemente han sido alterados y manipulados para promover una historia inexistente y creencias fundamentadas sobre cómo vivir una vida larga y saludable.

Si se descubriera de repente que toda la historia enseñada en las instituciones académicas del mundo son narraciones falsas, ¿Entonces qué? Si cada curso profesional de estudios en la

universidad se basa en ciencia y conocimiento falsos, ¿Qué será de aquellos individuos que ahora son referidos como profesionales en esos campos, se considerarían ahora sin educación, ya que la base de su conocimiento es falsa y tergiversada? ¿Qué hay de las habilidades innatas con las que ha nacido cada persona, pero que fueron interferidas y cerradas con las vacunas químicas tóxicas que obstaculizan e invierten el desarrollo de la conciencia humana y la espiritualidad? Todas son variables interrelacionadas y ninguna es independiente.

El cuerpo humano se construyó de la mejor manera posible, dadas las capacidades originales del donante de la especie para su entorno (el hombre de Neanderthal) con el fin de producir la siguiente generación de esclavos, de los cuales cada nueva generación está ligeramente modificada para ser menos consciente de la razón de su existencia. Sin embargo, parte de la humanidad ha logrado abrirse paso sin ser detectada y difundir su conocimiento y sabiduría a las masas por su conciencia situacional. Cada nuevo día, despiertan más mentes sobre quiénes son, por qué están vivas en la actualidad y la forma en la que pueden liberarse del ciclo de esclavitud y obtener la verdadera libertad para ellos y sus familias. Una vez que un individuo puede comprender la premisa básica de cómo el cuerpo está destinado a funcionar y operar verdaderamente, es una parte importante de la ecuación. Reconocer las variables que pueden debilitar, sabotear y destruir el cuerpo humano es de suma importancia. Cuando estos pueden detectarse y evitarse más fácilmente, la conciencia, la prevención y la recuperación de la salud pueden avanzar. Comprender la causa y el efecto directos que cada producto de consumo tiene en el cuerpo reafirmará aún más las nefastas consecuencias de consumir esos mismos productos.

Cuando los ocupantes espirituales del cuerpo alcancen un nivel de conciencia consciente, se darán cuenta de que han sido simplemente esclavos inconscientes y voluntarios. Han estado trabajando en prisiones / minas a cielo abierto (oficinas y lugares similares) durante el día, volviendo a casa

por la noche a su celda abierta para dormir y repitiendo el ciclo al día siguiente por el resto de sus vidas. La clave para mantener al esclavo humano engañado e ignorante es permitir que la persona entienda que voluntariamente ha optado por realizar cualquier trabajo que haga para ganar un salario con el fin de comprar comida y refugio. Esto perpetúa el ciclo con cada generación subsiguiente. Solo los económicamente ricos pueden pasar por alto esta prisión e incluso entonces, algunos no están conscientemente despiertos para darse cuenta de ellos mismos. ¿En qué se diferencia este comportamiento de cavar en una mina todos los días y obtener una barra de pan al final de cada día? No hay diferencia en la realidad, excepto que hay un pedazo de papel que se llama "dinero" que sirve como marcador o "ficha" que equivale a cierta medida del trabajo físico realizado en la mina. El maestro de esclavos entrega este papel al esclavo para que pueda comprar alimentos, bienes materiales innecesarios, ropa de moda u otras cosas que los haga sentir populares, al igual que los medios de comunicación de propaganda controlada que los han instruido para que crean sus vidas. La única diferencia es que el dinero no vale nada. Sólo tiene el valor que un individuo le da. Un esclavo con o sin cadenas es todavía considerado un esclavo. La pregunta ahora es: ¿Eres un esclavo conscientemente consciente (lo sabes) o no sabes que eres un esclavo?

La vida útil de un esclavo humano descartable ha sido constante en alrededor de 50-70 años de edad en la historia reciente. En este punto, la acumulación de alimentos procesados, contaminantes químicos, vacunas y agua fluorada aseguran que el cuerpo sea destruido hasta el punto de ser irreparable a esa edad. En aquellos casos en los que aún es posible la recuperación, la negación de recursos eficaces para curar las diferentes dolencias provocadas por el hombre se retienen y se aplican ineficientes tratamientos de tipo placebo para asegurar resultados terminales (quimioterapia, medicamentos tóxicos, cirugía y radiación en los cánceres, etc.) asegurándose de que las células sanas que quedan también sean destruidas, garantizando la desaparición física y espiritual del esclavo iluminado de manera rápida y eficiente.

La sobreabundancia de esclavos humanos hasta el punto de casi 8 mil millones en la actualidad ha alterado el deseo de crear más esclavos. Como tal, los esfuerzos de despoblación masiva continúan desarrollándose para reducir el proceso de producción. Más muertes relacionadas con la salud complementarán la falsa bandera de guerras globales, pandemias y conflictos que destruyen a la población globales. Una observación simple utilizada para reflexionar sobre las poblaciones de esclavos, en vez de aquellos que están en el vértice de control es esta:

Aquellos que viven bien sus 90 -100 años de edad son generalmente los que estan a mando. ¿Cuál es la probabilidad estadística de que la mayoría de ellos vivan tanto? ¿Cuántos líderes mundiales como el Rey y la Reina de Inglaterra (90), los Rockefeller (mayores de 100 años de edad), los Rothschild (90), los Bush (90) y muchos otros con nombres menos reconocidos tienen longevidad en su sangre? ¿Qué consumen que les permita vivir tanto tiempo en comparación con la población general? ¿Participan en maratones, levantamiento de pesas, yoga moderno, deportes de Ironman o algún otro deporte físico que los mantiene en forma por dentro y por fuera, lo que les da longevidad? Dadas sus apariencias físicas típicamente poco definidas, estas teorías relacionadas con los deportes se descartan.

¿Podría el consumo de alimentos saludables, agua limpia, tecnología médica oculta de las masas, evitar las vacunas tóxicas o algún otro milagro médico ser responsable del aumento de la longevidad? Quizás sea solo la buena genética la que seleccione a cada uno de ellos para vivir una larga vida y simplemente se conviertan en líderes mundiales o multimillonarios. ¿Hay una correlación? ¿Existe algún ingrediente secreto que produzca el elixir de la vida y se consuma regularmente? ¿Este ingrediente o receta está restringido a las clases dominantes a expensas físicas de las clases de esclavos, un órgano, hormona o componente sanguíneo? Los plebeyos que han vivido hasta los 90 o más años de edad pueden haberse topado con los secretos correctos de la dieta y el estilo de vida diseñados para la

existencia humana por accidente, sin que ellos lo sepan. Quizás recibieron el conocimiento de sus antepasados sobre cómo vivir una vida larga y saludable. Ahora que tú, el lector, has sido llevado a un amplio viaje de visualización dentro de tu mente, la conciencia consciente y la expansión acaban de ocurrir. Ya sea que elijas estar de acuerdo con algunas de esas declaraciones o rechazarlas directamente, será un reflejo directo de tu voluntad de buscar la verdad que se te ha ocultado acerca de tu cuerpo y tu vida, o lo descartarás y continuarás viviendo tu vida, como ya ha sido programado y planificado para ti.

El libre albedrío pertenece a cada individuo para que elija por sí mismo y aprenda las lecciones que seleccionó por sí mismo(a) antes de manifestarse en esta vida. Si has abdicado tu libre albedrío a otro, y permitiste que tu vida fuera dictada en cualquier contexto concebible, entonces no tienes libre albedrío, este fue desechado como una lata de soda usada en el contenedor de reciclaje. Sin embargo, si alguna información proporcionada en este libro resuena o es validada por el lector, ¿Qué te hace creer que los otros elementos no son también veraces y válidos? Solo a través de la auto-exploración, el continuo cuestionamiento y el desafío de los mecanismos de control existentes, la humanidad podrá liberarse de las cadenas invisibles que suprimen el destino de la humanidad para convertirse en seres espirituales superiores. Al cuidar tu cuerpo físico, puedes experimentar muchas más lecciones de vida y lograr conciencia. Los seres humanos tienen un cuerpo perfecto (en las circunstancias actuales en este planeta), pero son imperfectos ya que muchas de nuestras habilidades innatas han sido desactivadas (telepatía, longevidad, salud y otras). Incumbe a cada individuo absorber el conocimiento, desafiarlo, validarlo, pero también compartirlo con otros para despertar a la humanidad de su esclavitud y coma. Probablemente seamos el producto de la manipulación genética de seres avanzados que secuestraron y experimentaron en nuestra especie para su propio beneficio. El Único Creador Infinito del Universo nunca tuvo la intención de que su creación original fuera secuestrada y modificada por otra de sus creaciones. Ya que Dios nos ha

dado libre albedrío, podemos elegir permanecer esclavos o recuperar nuestra libertad para hacer lo que deseamos en la vida. Nadie más puede elegir por ti o por mí, es nuestro derecho de nacimiento ser o no ser.

Una persona que elige auto-examinar su cuerpo, los alimentos consumidos, las enfermedades manifestadas y la proyección de su expectativa de vida basada en los hábitos actuales, puede tener un abrupto despertar a la realidad. A ustedes les digo, bienvenido hermano y hermana. Has dado el primer paso para recuperar tu vida y, potencialmente, la vida de tu familia y amigos si siguen tu ejemplo. Nadie puede ser obligado a cumplirlo, solo a través del libre albedrío y la auto-motivación para volverse sanos y libres a aquellos que estén dispuestos a seguir adelante. Aquellos que han sido fuertemente adoctrinados tendrán un tiempo mucho más difícil para aceptar y superar que han sido engañados toda su vida. Para ellos, la paciencia y la empatía. Solo el tiempo les permitirá aceptar finalmente su verdad y no se les puede presionar a algo que aún no están psicológicamente, emocionalmente o espiritualmente preparados para enfrentar. La negación es su único consuelo, especialmente cuando las religiones y el control de la población, esclavizan y controlan a las masas que se exponen públicamente. El único Dios para adorar es el Único Creador Infinito del Universo. No se requieren intermediarios. Es responsabilidad y deber de todos los padres asimilar y compilar su suma de conocimientos acumulados, y transmitir a sus propios hijos. De esta manera, cada nueva generación de niños puede avanzar más en el crecimiento físico y espiritual. ¿Qué sucede cuando se ha producido un colapso de la comunicación o la transferencia de conocimiento en algún lugar del camino de la vida durante las muchas generaciones de la existencia del hombre? ¿La pérdida de los padres prematuramente, las separaciones, una calamidad u otro evento imprevisible e incontrolable en la vida?

Si ese conocimiento, acumulado durante muchas generaciones existiera, ¿Cuáles podrían ser las ramificaciones en el escenario mundial? ¿Qué pasaría con una nación soberana o, lo que es más importante, con la vida de un individuo? Tener

la sabiduría acumulada de las generaciones de su propia familia, acerca de cómo se diseña el cuerpo humano y cómo se pretende que funcione, cambiará para siempre la forma en que se ha narrado la existencia humana en todo el mundo. Uno nunca puede comprender la construcción de un rascacielos de 100 pisos sin primero construir una base sólida sobre la cual se construye, pero ¿Dónde está el manual de instrucciones básico para el cuerpo humano? Tan imperfecto e incompleto como puede ser este libro, comprende muchas áreas que no se enseñan en ninguna institución educativa o médica, sino más bien la escuela de la vida. ¿Cómo sabría una persona buscar un conocimiento específico si no tiene la conciencia de la situación o de la conciencia para hacer las preguntas correctas? ¿La sociedad o el sistema educativo intervendrán y proporcionarán el conocimiento necesario a las próximas generaciones sobre la vida y el cuerpo humano? En caso afirmativo, ¿Debería considerarse parcial y corrompido? Si no, ¿Qué será de las próximas generaciones? ¿Deben comenzar desde el principio una vez más con un conocimiento suplantado y erróneo sobre el cuerpo humano?

Los principios básicos de la vida no cambian de generación en generación. Cada uno requiere, comida, refugio, interacción social, educación y familia. Estas áreas pueden aumentar o disminuir en intensidad con las necesidades y desafíos de cada nueva generación que se presentan, sin embargo, deben considerarse como requisitos inquebrantables para la existencia humana. Las muchas otras variables menores pueden tener un impacto en una generación mientras que evitan otras. Los desastres naturales, las guerras mundiales, las consecuencias nucleares, las hambrunas, los colapsos económicos o políticos, etc. tienen un impacto momentáneo en las sociedades globales.

En un mundo perfecto, las lecciones de las generaciones pasadas de la humanidad habrían hecho una crónica de sus experiencias de vida para el beneficio de las generaciones posteriores. Las diferentes áreas como la vida, la educación, el cuerpo físico, la salud, las relaciones familiares, la interacción social y otras áreas. Desafortunadamente, la ruptura

planificada de la estructura familiar y la sociedad en muchos aspectos también ha roto los vínculos de conocimiento relacionados con el cuerpo humano, cómo funciona y cómo ayudarlo a mantenerse saludable y operativo. No hay instituciones educativas, de salud o nutricionales conocidas que puedan ayudar a cerrar la brecha de información perdida y oculta sobre el cuerpo humano. La asimilación del conocimiento en la conciencia de cada generación acerca de cómo funciona su cuerpo y cómo pretendía ser, expandirá la comprensión de cualquier individuo sobre su propio cuerpo. Se especula que la mayoría de la humanidad no es consciente de cómo funciona su cuerpo, y mucho menos del propósito de su propia existencia (un Manual de Instrucción diferente sobre la Vida). Cuando un individuo tiene una comprensión firme de su propio cuerpo y cómo se supone que funciona, se pueden implementar acciones correctivas para recuperarse de los hábitos de vida dañinos si ya estuvieran vigentes. El libre albedrío es en última instancia responsable.

Te presento una guía básica dirigida al operador del cuerpo humano para su lectura a conciencia. Con él, comprenderás mejor cómo mantener el motor de tu cuerpo perfectamente afinado, tu transmisión 4x4 y los otros sistemas operativos limpios y completamente funcionales, incluido cómo mantenerlos brillantes y limpios por dentro y por fuera. Debería durar toda la vida si se mantiene correctamente. La garantía de por vida se anulará si no se mantiene el mantenimiento preventivo y la lista de programas de mantenimiento regulares. Si se adhiere regularmente, no hay razón para que no mantenga su brillo, función y potencia durante su ciclo de vida previsto de más de 100 años de edad. La información en este libro se ha desarrollado para que cualquier persona pueda complementar su base de conocimientos sobre el cuerpo funcional y continuar con sus misiones individuales de vida. Creo que el objetivo es aprender de nuestros errores, reviviéndolos hasta que veamos los errores cometidos y rectificándolos (karma). Ya sea que se manifestó en esta vida, en la vida anterior o en uno de los cientos de vidas anteriores a esta, cada uno de nosotros es singularmente diferente en nuestras experiencias. No

pretendo saber nada, aparte de que ahora estoy más consciente de mi cuerpo físico y del sensible ser espiritual que mora dentro de mí. Se espera que esta información pueda despertar tu ser consciente.

¿Dónde empezar? ¿Desde el interior hacia el exterior, el exterior hacia el interior, desde arriba hacia abajo, físico o lo etérico? Hay tantos lugares para comenzar y uno es tan importante como el otro. Ninguno puede sostenerse por sí solo. Todos ellos deben estar integrados para comprender el vehículo completamente funcional que es el cuerpo humano. En aras de la simplicidad, este libro comenzará desde la parte superior del cuerpo y avanzará hacia los pies. Cubrirá tanto los conceptos externos como los internos del cuerpo. No creo que haya una forma correcta o incorrecta de tomar conciencia, dado que cualquier información que pueda usarse como catalizador para obtener la autorrealización (conciencia consciente) es un paso cuántico hacia un alma iluminada. Podemos elegir vagar sin rumbo como zombies en este planeta, sin conocer nuestro propósito o podemos elegir aprender, analizar, experimentar e integrar el conocimiento propio y de estar en esta existencia para un propósito superior.

Al recopilar la información correspondiente al Manual de Instrucciones para el Cuerpo Humano, se deben tener en cuenta los diferentes sistemas corporales, órganos, funciones, limitaciones y muchas otras variables, al analizar la Anatomía y Fisiología humana general y sus efectos en el cuerpo. Se hace referencia a la información proporcionada en este documento para la población mundial, para difundir también las consideraciones naturistas para los sistemas del cuerpo humano. Como en la vida, siempre hay excepciones a todas las condiciones y esto no es una excepción. No hay dos seres humanos iguales, por lo tanto, no hay una talla única para todas las conclusiones. Más bien, se proporciona al lector una causa que ocurre generalmente o una conclusión resultante para su consideración. Para mantener una metodología estructurada en el manual de instrucciones del cuerpo humano, la presentación y el enfoque deben ser simplistas en la revisión de las partes del cuerpo, sus funciones generales y

las variables a considerar durante la fase de desarrollo del cuerpo. Leonardo da Vinci y el retrato de su Hombre de Vitruvio (portada del libro) ofrecen una visión del misterio del cuerpo humano y sus maravillas. La clave es entender cómo los cuerpos masculino y femenino funcionan en detalle y cómo mantenerlos funcionando a su capacidad máxima de manera indefinida, para un ciclo de vida largo y saludable. Quiero demostrar un ejemplo de la importancia de la conciencia consciente, no solo en lo que se relaciona con la información proporcionada en este libro, sino en todas las cosas relacionadas con la vida misma. La comprensión de esta existencia te proporcionará, una herramienta y una visión para vivir y ver el mundo a tu alrededor en un contexto diferente. A través de este simple ejercicio de visualización, ampliarás aún más tu capacidad para ver lo que ha estado fuera de tu alcance consciente.

Imagina por un momento que eres un padre o madre. Tienes varios hijos de diferentes edades, desde un recién nacido, hasta de 20 años. Todos son niños brillantes, felices y sanos ya que eres un padre o madre amoroso(a) y solo quieres lo mejor para tus hijos, decides darle un regalo a cada uno porque los amas mucho. Al recién nacido, le das un nuevo avión Cessna. Al niño de cinco años, le das una nueva motocicleta de carreras profesional Ducati. Al niño de diez años, le das un coche de carreras Ferrari. Al niño de veinte años, le das una lancha de carreras profesional de 15 m de largo. Como se dijo anteriormente, amas tanto a tus hijos y solo quieres lo mejor para ellos y su futuro. Como buen padre o madre, es tu deseo darles todas las herramientas que necesitan para que puedan tener éxito en sus vidas. ¿Ves algo malo con el enfoque mencionado y la justificación para hacerlo? Tal vez el niño pueda burlarse de los regalos por cualquier razón, estar emocionado o incluso asustado y rechazar el regalo de los padres de alguna manera. ¿Cómo afectaría eso al niño o padre, directa o indirectamente?

En cada uno de estos ejemplos hipotéticos, los niños son físicamente incapaces de operar el vehículo debido a sus cuerpos no desarrollados aún, psicológicamente sin

capacitación, ya que carecen de la capacitación profesional para operar y mantenerlos o no están preparados emocionalmente para manejar las posibles consecuencias de su acción (colisiones traumáticas, daños físicos o incluso la muerte) si utilizan los vehículos en sus condiciones. Si ocurriera alguna de estas situaciones, ¿Quién sería considerado responsable por las consecuencias resultantes? ¿Sería el padre amoroso quien les dio sus regalos? ¿Sería el niño el que no usó adecuadamente el regalo que se le dio? El punto a destacar con este ejemplo hipotético es que solo cuando una persona está física, psicológica y emocionalmente preparada para compilar, analizar, evaluar y asimilar cualquier tipo de información, se puede obtener un beneficio. Si se recibe, analiza y utiliza adecuadamente el conocimiento preciso, entonces se lleva a cabo la expansión de la mente, junto con el cuerpo físico. Sin embargo, si la misma información se rechaza o se utiliza erróneamente, las consecuencias serán muy diferentes al final, potencialmente dañinas o incluso fatales.

Cuando un individuo posee suficiente madurez, responsabilidad, comprensión, equilibrio, respeto, amor, compasión y tantas otras capacidades humanas importantes, la conciencia puede emerger y expandirse. Antes de este punto de desarrollo espiritual e intelectual, el individuo no es consciente del mundo que los rodea y de su propia existencia como un ser sensible. Si los programas de mercadeo masivo y adoctrinamiento de propagandas han tenido sus efectos previstos en el individuo objetivo (tú, el lector) a lo largo de su vida, entonces se producirán desafíos al sistema de creencias. Sólo a través de la investigación independiente y el análisis se puede validar o rechazar la información. Nuevamente, esto no pretende ser un libro de ciencias de la escuela de medicina sobre anatomía y fisiología (A&F), ni es un libro esotérico o universal que promueva la curación de los pensamientos de amor hippies. Este libro es una compilación pragmática de conocimientos y enfoques para comprender algunas de las causas y efectos que tienen lugar en el cuerpo, y se presenta con la intención de desarrollar conciencia en el individuo acerca de su cuerpo.

La información proporcionada en este libro se presenta con el fin de informar y capacitar al lector acerca de su cuerpo humano. Muchos de los temas tratados en este documento no se enseñan en el sistema educativo, por los padres, la academia médica o incluso la sociedad. Muchos de estos sujetos son experimentados de primera mano por individuos en el curso de sus vidas, preguntándose cómo es que nunca supieron de su existencia o preguntándose por qué se les privó del conocimiento oculto. Un individuo no debería tener que esperar hasta que tenga sesenta años de edad o más para despertarse y ser consciente de lo que ha estado sucediendo toda la vida a su alrededor. El velo del engaño y la ilusión se ha debilitado a la edad de 50 años, por lo que la humanidad comienza a despertar en este punto. Se habría obtenido mucho más beneficio si esta información se hubiera difundido y comprendido a una edad mucho más joven. Como tal, la información se compila y presenta de tal manera que puede ser beneficiosa para la mayoría de los estilos de comprensión del lector. Cuanto antes se absorba el conocimiento en la conciencia de una persona a una edad temprana, más oportunidades tendrán para tomar decisiones informadas sobre su vida y su salud. Las manifestaciones aleatorias o los eventos traumáticos de la vida no deben ser el estándar para el desarrollo humano.

El conocimiento es poder. Aquellos que la tienen pueden controlar a quienes desconocen su existencia o no tienen acceso a ella. Con este conocimiento, se te otorga poder para convertirte en la persona en la que estabas destinado a ser. Experimentarás aquellas lecciones de vida que voluntariamente has buscado, que fueron aceptadas cuando elegiste encarnar en esta vida. Con este conocimiento, eliminarás algunos de los obstáculos que se han lanzado deliberadamente en tu camino o simplemente se omitió en tu viaje de aprendizaje. Lee, analiza, pregunta, valida y conviértete en la fuente de conocimiento para que otros también puedan crecer con tu sabiduría. A medida que continúas despertando tu conciencia con cada día que pasa, tu propósito para la existencia se vuelve más visible y al alcance. Mantén la línea y continúa presionando hacia adelante, es tu

derecho de nacimiento como un ser soberano, espiritual y sensible. Se necesita toda una vida para aprender a morir sin una pista. ¿Por qué no aprender en pocas horas cómo vivir una vida saludable y transmitir el conocimiento a tus sucesores? Merecen la oportunidad de experimentar también una vida larga y saludable. También es tu derecho de nacimiento y tu responsabilidad compartir con ellos lo que ha aprendido, por el bien de toda la humanidad.

Capítulo 1

DESAPRENDE LO APRENDIDO

El ocupante espiritual del cuerpo humano por lo general carece de un nivel básico de conocimiento y comprensión sobre las operaciones, el mantenimiento, las capacidades, las limitaciones, la garantía de por vida del cuerpo, y lo que ya se ha aprendido es probablemente erróneo por diseño. El objetivo de este libro es ayudar a informar a los padres de hoy o a los futuros, y a las generaciones posteriores sobre conceptos relacionados con el cuerpo que normalmente no se encuentran en ningún recurso individual. Ya sea que se haya dado cuenta o no durante su desarrollo (físico, espiritual, emocional, educativo, etc.), debió haber recibido instrucciones sobre las muchas responsabilidades inherentes a la operación y el mantenimiento de su cuerpo físico. Desde que la sociedad, los gobiernos, la historia, la familia y la medicina han negado este conocimiento a la humanidad, ya sea a través de la supresión directa, la omisión, la pereza o simplemente por desconocer su existencia, la humanidad ha sufrido las consecuencias para la salud de su falta de conocimiento y la capacitación inadecuada de cómo el cuerpo humano realmente funciona y está destinado a funcionar.

¿Tiene un bebé la culpa de consumir alimentos cargados de toxinas químicas y hormonales? Es más probable que los padres tengan la culpa de no saber que han estado envenenando a su bebé o ¿Van a desviar la responsabilidad hacia sus propios padres, la sociedad y sus sistemas educativos? ¿Quizás ellos mismos, a su vez, puedan culpar a los abuelos y seguir culpando a otras personas? Cada individuo en el planeta ha sido engañado y mal informado sobre muchos temas que son relevantes para vivir una vida

larga y saludable con su cuerpo, simplemente no se dan cuenta de lo que les ha sucedido. Están fascinados por la TV para creer que todo en la vida es como debería ser.

Este libro no pretende culpar a nadie, sino exponer lo que se te ha negado como derecho de nacimiento. El conocimiento que puede ayudar a mantenerte saludable para hacer las cosas que deseas lograr en tu vida. De manera similar, una vez que se aprende este conocimiento, debe ser compartido y transmitido a cada nueva generación y aquellos que todavía carecen del conocimiento. El conocimiento es poder y es gratis para aquellos que lo buscan voluntariamente. El conocimiento faculta a las masas a pensar críticamente por sí mismas. Aquellos que esclavizan a sus semejantes solo buscan mantener el conocimiento universal para ellos mismos. Un individuo inconsciente está a solo un paso de la esclavitud continua o la libertad permanente. El conocimiento del cuerpo iluminará a cualquiera para que se convierta en algo más de lo que creía posible y cambiará para siempre la forma en que se ve y se vive la vida.

Como requisito previo para el uso de cualquier vehículo motorizado, bote, avión, equipo pesado, tecnología, etc., el operador primero debe asistir y recibir capacitación especializada antes de obtener la certificación o licencia para usar el equipo específico. Si no se recibe la capacitación, certificación y licencia adecuadas, se pueden producir daños en el equipo o la destrucción completa, en el peor de los casos, llevando a veces la vida de personas inocentes.

El cuerpo humano no es diferente en su necesidad de educar y certificar que el operador comprende las causas y los efectos de una operación y mantenimiento inadecuados del cuerpo. Cuando se lleva a cabo un buen mantenimiento del operador en el cuerpo, funciona de manera eficaz según lo previsto y tiene un ciclo de vida largo y útil en el curso de su operación continua. Cuando las operaciones o el mantenimiento incorrectos se realizan a corto o largo plazo, pueden producirse fallos de funcionamiento y fallas en el sistema con frecuencia, lo que hace que la unidad quede inutilizada o

incluso muerta (dañada más allá de la reparación) antes del final de su ciclo de vida útil esperado.

¿Qué organización gubernamental, cuerpo religioso, miembro del árbol genealógico, sistema educativo o comunidad social será responsable de no capacitar de manera adecuada y responsable a su población en la operación y mantenimiento adecuada del cuerpo humano desde la cuna hasta la tumba? ¿Quién emitió el permiso temporal, la certificación o la licencia para operar y mantener el cuerpo humano al ocupante espiritual que no tiene ni idea y conscientemente desconoce su responsabilidad con el cuerpo para su operación segura? ¿El individuo simplemente se volvió pícaro y tomó el cuerpo sin autorización, corriendo como un adolescente irresponsable en una noche de viernes que ha sacado el vehículo familiar sin permiso?

¿Qué opciones hay disponibles para ensenar a aquellos individuos o grupos que han imitado al azar a los actores de televisión y cine, y cómo operan y mantienen sus cuerpos como pollos con la cabeza cortada? Qué criterios deben establecerse para retirar de obligatorio de todos los modelos de productos (diferentes tipos de cuerpos, tamaños y colores) con el fin de validar y certificar que los ocupantes espirituales cumplen plenamente con sus operaciones obligatorias diarias, semanales, anuales y su lista de verificación de mantenimiento preventivo ¿Requisitos, estipulados en su manual de propietario? ¿Se han llevado a cabo las inspecciones, revisiones y reemplazos obligatorios al alcanzar los hitos pre-designados durante el curso de la utilización del cuerpo o ha sido una locura para todos desde su fecha de fabricación y lanzamiento de la fábrica de bebés?

¿Dice que nunca se le emitió un manual del propietario y es por eso que su cuerpo está en tal desorden físico hoy? Si ese es el caso, el proceso de desaprender lo aprendido se debe comenzar para que las prácticas relacionadas con la salud y los hábitos de vida más efectivos se asimilen para recuperar el cuerpo disfuncional.

Curiosamente, la historia humana está llena de teorías científicas, conjeturas, hipótesis y muchas otras conclusiones menos que verdaderas, sus orígenes y el mundo en el que todos vivimos. ¿Cómo surgió este gran planeta y sus muchas formas de vida cuando las probabilidades están en contra de tal desarrollo espontáneo en el universo? Dados los miles de especies y subespecies de animales, insectos, peces, aves, plantas, árboles y el resto de las criaturas que han vivido en la historia registrada, y las que continúan viviendo en el presente son todavía inexplicables por los modernos de la ciencia y sus centinelas protectores del conocimiento sesgado. Si los muchos planetas conocidos y estudiados en nuestra Vía Láctea no parecen apoyar visiblemente formas de vida similares a los humanoides debido a que tienen aire, agua, temperaturas y otras condiciones ambientales incompatibles, ¿Cómo es posible que el planeta Tierra posea estas diferentes formas de vida? ¿Qué pasa con esos planetas únicos que pueden soportar humanoides y otras formas de vida?

Hay especulaciones que indican que este planeta alguna vez estuvo casi desolado, pero tenía el potencial de sostener formas de vida. El planeta fue sembrado con elementos de la tabla periódica para fertilizar las tierras. Luego, durante millones de años, también se sembraron bacterias y otros patógenos en todo el planeta. La creencia de que las formas diferentes de vida, plantas, insectos, etc. fueron traídas de galaxias de gran alcance y colocadas individualmente en el planeta es una de las posibilidades alternativas rechazadas por la ciencia y la academia convencionales. Cada especie tomada de su planeta de origen, transportada y colectivamente traída a la Tierra para crecer y florecer. El Planeta Tierra se convertiría en una "Biblioteca Viviente" que contenía muchas riquezas únicas del universo, reunidas en este planeta para observar y estudiar cómo interactuaban y crecían. El Planeta Tierra (también conocido como "Gaia") es un ser viviente, ha permitido que las muchas especies residan y vivan dentro de ella como parte del proyecto de Biblioteca Viviente para desarrollarse y convertirse en una creación maravillosa que todos compartimos.

A diferencia de los científicos que estudian ratas, colonias de hormigas y muchos otros animales en laboratorios controlados, mientras realizan investigaciones médicas y científicas, es probable que el planeta tierra sea un experimento científico en múltiples niveles. Algunos son de naturaleza ecológica, fisiológica, energética, de conciencia y espiritual. Cuando normalmente se concluye un experimento científico, los animales estudiados normalmente se someten a eutanasia y se diseccionan para analizar aquellas áreas específicas que se pretende evaluar. Casualmente, es probable que la humanidad haya sido erradicada en múltiples ocasiones a lo largo de la historia durante millones de años, como lo demuestra la arqueología a través de las distintas y únicas civilizaciones que dejaron evidencia de su existencia después de que el diluvio terminara. Las pirámides en Egipto probablemente existieron más de 15,000-30,000 años antes de Cristo. antes del surgimiento de la civilización egipcia como testimonio de una civilización previamente desconocida. Del mismo modo, las ruinas de Tiwanaku, Bolivia, se remontan a más de 15,000 años antes de Cristo. también. En todo el mundo, los arqueólogos han descubierto artefactos y remanentes de la civilización que usurpan completamente las clases de historia de hoy en día y obligarían a la humanidad a volver a mirar los orígenes humanos y rehacer la historia. Los numerosos sitios, fundaciones y organizaciones de renombre mundial suelen suprimir los sitios existentes para proteger sus relatos sobre la historia de la humanidad. Desaprende lo aprendido y desafía la desinformación de la historia a las masas.

Algunas de las civilizaciones antiguas registradas en los libros de historia que existieron son Sumeria (5500 a.C.), Mesopotamia (3500 a.C.), Indus (3300 a.C.), Egipto (3100 a.C.), maya (2600 a.C.) y muchas otras anteriores y dejaron su marca en el mundo. Estos fueron descubiertos miles de años más tarde en nuestra historia moderna. Fueron catalogados y registrados a través de las nuevas ciencias de la arqueología y la antropología que se hicieron más reconocidas como ciencias legítimas a principios de los años 1800 y en adelante. El interés público en estas ciencias creció a partir de los

descubrimientos y excavaciones realizadas en Mesopotamia y Babilonia (el actual Irak) en el mismo período. Tomaron legitimidad como ciencia y han persistido desde entonces. Los siglos anteriores tuvieron exploraciones arqueológicas aisladas, pero no fueron comparables con los últimos 200 años; Desde su aceptación e implementación en todo el planeta. ¿Por qué la historia de la arqueología y la antropología es relevante para la información proporcionada a lo largo de este libro? Porque demuestra que estas son ciencias relativamente muy jóvenes en relación con el planeta y sus habitantes conscientemente inconscientes. Dado que el planeta ha existido durante millones de años, es importante resaltar el período extremadamente corto de existencia, práctica, precisión y legitimidad de las ciencias en el contexto más amplio del tiempo durante millones de años.

Las intervenciones genéticas y los legados hereditarios (rasgos físicos) de nuestros antepasados (ADN y cromosomas genéticos sobrados de mano) nos hacen lo que somos hoy como seres humanos. Como tal, solo es apropiado discutir el -los origen(es) potencial(es) de la humanidad para establecer una línea de base, proporcionando así las referencias cronológicas necesarias a la evolución humana y los cambios que han ocurrido durante los millones de años de existencia humana teorizada por la ciencia moderna, la academia, la historia y la religión organizada. Esta línea base establecerá los parámetros y limitaciones del cuerpo. El históricamente famoso naturista Charles Darwin (1809-1882) es mejor conocido por sus libros sobre “El orígen de las especies", en los que él teorizó sobre el origen de la humanidad y cómo la humanidad llegó a existir en el planeta. Es menos conocido por su apoyo directo a la agenda de la eugenesia (el grupo de sacrificio de la población humana por la superioridad racial). Su teoría errónea que se propaga deliberadamente a las masas como conocimiento concreto en el mundo académico continúa siendo profesada en todo el mundo por antropólogos cómplices, genetistas, arqueólogos y asimilada por los desprevenidos estudiantes de historia y ciencia como historia falsa, influenciada por la francmasonería y los filántropos eugénicos.

La teoría de la evolución de Darwin por selección natural se ha asimilado en el mundo académico y la conclusión de que solo los procesos de evolución natural son responsables de la existencia actual de la humanidad es erroneo. El propone que en un momento dado, humanidad no existía, pero evolucionó biológicamente a partir de criaturas / animales menos desarrollados (a través del proceso de supervivencia del más apto) de una manera casi espontánea. Estos animales más pequeños se convirtieron en animales más grandes que se ramificaron en diferentes especies, hasta que los ancestros de la humanidad se apoderaron del planeta y culminaron en nuestro estado evolutivo actual. Estas variantes más antiguas de la humanidad como Homo-Erectus (hace más de 1.8 millones de años), neandertales (hace más de 300,000 años), Cromañón (hace 30,000 años) evolucionaron hasta convertirse en especies actuales de homo-sapiens en algún momento durante estos últimos 30,000 años (todos los años estimados).

Todas las especies de primates / homínidos se extinguieron por la ciencia moderna hace unos 30,000 años porque fue cuando se encontró la última evidencia de la existencia del hombre Neandertal. La posición antropológica referenciada en la historia humana es que Cromañón apareció hace aproximadamente 30,000 años, justo cuando el hombre Neandertal se extinguió. Sin embargo, existe evidencia de que el hombre de Cromañón realmente vivió al menos 120,000 años antes en el planeta, por lo que existe una discrepancia entre estos períodos y existe un período significativo de superposición entre las dos especies. Esto implica que ambas especies (Neandertales y Cromañón) existieron simultáneamente durante ese período de superposición (90,000 - 100,000 años lado a lado) en el planeta juntos y una no evolucionó de la otra. ¿Por qué esto es relevante?

La posición científica (antropológica) convencional afirma que hay una especie humana de "eslabón perdido" que se encuentra entre la especie Neanderthal (hace 300,000 años) y la especie Cromañón / homo-sapiens (hace 30,000 años) que serviría de puente entre la genética y brecha fisiológica que

existe entre las dos especies y, finalmente, explicar cómo evolucionó el hombre moderno. Las diferencias físicas y genéticas que existen entre estas dos especies no pueden explicarse como parte de la evolución natural de los antropólogos; por lo tanto, la invención de la teoría del eslabón perdido apoya de manera conveniente la narrativa científica infundada de la evolución humana. La misma teoría continúa siendo enseñada a la humanidad en las instituciones educativas de todo el mundo como la verdadera historia científica de la evolución humana cuando ninguna evidencia científica apoya esta afirmación (por ejemplo, eslabón perdido). De nuevo perpetuando una falsa historia humana a las masas sobre el cuerpo humano y los orígenes del hombre.

La ciencia convencional (darwinismo) indica que ocurrieron transiciones pequeñas y graduales (evolución) de una especie durante miles y millones de años para adaptarse y mejorar su capacidad de supervivencia (supervivencia del más apto). Sin embargo, nunca se ha descubierto evidencia de ningún tipo de hueso o tejido de enlace faltante que pueda salvar la gran brecha genética y fisiológica entre las dos especies (Neanderthal y Cromañón), hasta la fecha y no se espera encontrar ninguna, por lo que abre la posibilidad de conjeturas de la teoría. Esto demuestra que la teoría de la evolución de Darwin es simplemente desinformación, sin fundamento de hecho, que profesa una narrativa ajustada a una agenda de desinformación prevista en la historia humana. Descarta evidencia científica como irrelevante, refutando así su teoría de la evolución por omisión y reconocimiento de verdades selectivas. El darwinismo parece ser una ciencia falsa que alimenta a las masas con desinformación para perpetuar una narrativa global falsa que nunca ha existido. Ni la ciencia ni la religión quieren que la verdad sea contada a las masas, por lo tanto, ambas son cómplices en su supresión de la existencia humana y la historia. Si se supiera la verdad, la religión, la historia y el sistema de control colapsarían a medida que la conciencia se despertara en la humanidad, lo que llevaría a muchas otras verdades.

Curiosamente, se ha informado que los genetistas realizaron una investigación global de las mitocondrias celulares humanas de especímenes de todo el mundo y concluyeron que los humanos de hoy (Cromañón / Homo-sapiens) no existían hace 250,000 años (NO existe un ADN genético o una relación cromosómica con el Homo Erectus o el hombre Neandertal en absoluto). Los antropólogos argumentan vehementemente contra este descubrimiento, pero la evidencia científica se mantiene firme y también refuta la narrativa histórica existente de la evolución de la humanidad. ¿Cómo pueden los antecesores de la humanidad no poseer el mismo material genético de su descendencia (los humanos)? Esto implicaría que no están relacionados genéticamente ni son descendientes de una especie. Implica una línea hereditaria completamente diferente de una nueva especie.

Para ayudar a poner el panorama más amplio en perspectiva de las similitudes y diferencias entre las especies, será comparado el ADN. Se hace referencia a que los humanos y chimpancés tienen un 99% de genética compartida, mientras que los humanos y los gorilas tienen un 98% de genética compartida en la actualidad. Los humanos, los chimpancés y los gorilas, por lo tanto, se consideran "primos que se besan" debido a que compartimos la genética. Si solo hay una variación del 1-2% entre las especies, ¿Por qué los primates no pueden hablar, escribir o poseer muchas de las otras habilidades, rasgos y habilidades que posee la humanidad? Además, los primates tienen 48 cromosomas en su composición genética. ¿Cuál es la clave que cierra la brecha infranqueable entre los primates y el hombre de Cromañón, dado que no hay evidencia física o circunstancial de los eslabones míticos faltantes necesarios para apoyar el darwinismo y las teorías antropológicas de la evolución falsas?

La humanidad solo posee 46 cromosomas en su composición genética. Esto implica que no son compatibles. La conclusión es que la humanidad fue diseñada genéticamente y creada hace aproximadamente 200,000-250,000 años por el empalme de genes de primates con otros genes de donantes (agregados a los primates femeninos) para evolucionar a los

primates en una raza humana de esclavos manejable y obediente. Dado que los primates actualmente tienen 48 cromosomas, mientras que los humanos modernos tienen solo 46 cromosomas, las dos especies son incompatibles para el cruce.

Sin embargo, la investigación y las pruebas científicas han demostrado que dos (2) series de dos (2) cromosomas primates (cuatro en total) se fusionaron para formar dos (2) nuevas cromosomas simples en la genética de la humanidad. Esto demuestra que la ingeniería genética tuvo y dio lugar a una reducción de 48 a 46 cromosomas de los primates a la humanidad durante los experimentos que culminaron en la transformación (no la evolución) del hombre de Neanderthal al hombre de Cromañón. La fusión de cromosomas no es natural en su naturaleza (la humanidad posee dos juegos de cromosomas fusionados artificialmente) y no puede explicarse. Posteriormente, como resultado de la ingeniería genética actual, se informa que la especie humana tiene más de 4,000 defectos genéticos en su ADN. Esto no debe confundirse con el famosa nombrado ADN basura por los cientificos que, básicamente, ha sido inactivado a propósito también por ingeniería genética (retoques). Esta es una de las razones por las que se informa que los humanos solo usan el 10% de su capacidad cerebral. ¿Qué sucede con el otro 90% de la capacidad cerebral que esta suprimido y apagado, esperando ser activada y utilizada?

Se estima que una persona típica en la actualidad tiene un promedio de aproximadamente cincuenta (50) de estos defectos genéticos que son un resultado directo y un subproducto de los genes de corte y empalme para hacer que la raza esclava humana de hoy. No debe haber defectos genéticos que sobrevivan en la evolución natural de ninguna especie, y mucho menos de 50 a 4,000 defectos genéticos diferentes. La evidencia científica demuestra que la humanidad no evolucionó a partir de la teoría de la evolución de Darwin, sino que probablemente fue diseñada genéticamente a partir de primates anteriores. Esto se demuestra por los periodos de tiempo registrados hace más de

30,000 años cuando la manifestación inexplicable y abrupta del hombre de Cromañón llegó a la aceptación histórica (antropológica). La alteración del ADN de los primates de 48 a 46 cromosomas (retoques genéticos fusionados) no es una ocurrencia natural para ninguna especie y dio como resultado que la humanidad se convirtiera en el sucesor del hombre Neandertal, que aún sobrevive hoy en las regiones boscosas y remotas de la jungla del mundo. Por lo general, son mucho más altos, más anchos, más pesados, más fuertes y más peludos que los humanos de hoy.

En su libro "*Todo Lo Que Sabes Está Mal: Los Orígenes Humanos*" y lecturas, el senor Lloyd Pye aborda muchos de los datos científicos de apoyo y la evidencia que refuta el darwinismo, la desinformación académica de la arqueología y la antropología que se adoctrina continuamente en las siguientes generaciones para perpetuar una historia falsa del cuerpo humano. Demuestra que hay transformaciones físicas significativas que ocurren durante cortos períodos de tiempo, no transiciones durante miles de años. Esto contradice las conclusiones de los antropólogos convencionales (no pueden explicar la transformación prácticamente repentina de la estructura esquelética y el cuerpo de los ancestros humanos). Al igual que convertir un tiburón en un delfín y viceversa, ambos son peces, pero no es natural que se convierta en otra especie.

Del mismo modo y en otra parte del mundo, otra perspectiva sobre los orígenes de la humanidad desafía el status quo de la historia humana y la genética. En su serie de conferencias "*El Arca de la Alianza*", el senor Ron Wyatt explica cómo en 1982 descubrió el lugar de descanso del Arca de la Alianza (donde las dos piedras de los 10 Mandamientos se almacenan en una caverna). Está a solo unos metros fuera de la muralla norte de la ciudad del templo del rey Salomón en Jerusalén, bajo tierra en una caverna escondida. El túnel subterráneo conduce desde el montículo del templo destruido hasta el escondite final del Arca. Directamente sobre la cámara oculta (aproximadamente 6 metros verticalmente) a través de la tierra fracturada, afirma que la sangre de Cristo se filtró en el

Arca. Esto ocurrió cuando el Centurión romano perforó el cuerpo de Cristo con la lanza del destino cuando fue crucificado en la cruz bíblica; Wyatt indica que pudo raspar una pequeña muestra de la sangre seca del Arca y enviarla a un laboratorio para su análisis. Varios días después de cultivar la sangre seca, para asombro de muchos técnicos de laboratorio, se afirma que la sangre sigue viva después de 2,000 años. El aspecto más interesante de sus hallazgos fue que la sangre tenía veinticuatro (24) cromosomas. Veintitrés (23) cromosomas de la madre (mitocondrias para el desarrollo de sus características físicas) y un solo cromosoma Y del padre. Esto lo llevó a concluir que el cromosoma masculino no era de naturaleza humana. Esta perspectiva también socava seriamente la credibilidad del darwinismo como ciencia falsa y desinformación histórica. Esto es parte de mantener a las poblaciones conscientes de sus orígenes y la continua esclavitud.

El bien conocido "método científico" que la ciencia moderna considera como el barómetro para medir todos los estudios médicos y científicos es una herramienta evocadora que recuerda a los aceites de serpientes vendidos por los oportunistas en todo el mundo. Se jacta de procedimientos y pasos impecables que proporcionan resultados tangibles de procesos experimentales. El método científico es simplemente un proceso de fachada que se puede sesgar fácilmente para beneficiar cualquier resultado deseado, dependiendo del resultado deseado por el agente o grupo patrocinador. La información estadística generada se compila posteriormente para apoyar cualquier narrativa que se pretenda desde antes del inicio del estudio. Cualquier hallazgo que se encuentre fuera del rango deseado o que no sea compatible con la narrativa se descarta como fallas o anomalías estadísticas.

Cualquier hallazgo científico, de investigación o médico que cuestione los resultados esperados del patrocinador financiero, se elimina rápidamente o se cancela la financiación y el método científico se repite con otra persona de estatura académica que está obligada a informar el resultado público planificado y deseado. Esto no es una ciencia neutral o

imparcial, sino una extensión del aparato de control que existe globalmente para subyugar, engañar y manipular a la población masiva para que reaccione, se mueva o piense en una dirección deseada. El método científico no es digno de su reputación artificial de integridad y debe ser descartado hasta el momento en que sus patrocinadores sean incapaces de desviar los resultados de cualquier experimento o investigación científica. El darwinismo y los muchos otros estudios científicos declarados como ciencia son meramente armas de propaganda de mercadeo utilizadas por sus patrocinadores financieros y los múltiples cómplices académicos y médicos que se esfuerzan por controlar a las masas a través del adoctrinamiento y la desinformación.

A medida que la humanidad evoluciona con nuevas tecnologías científicas y médicas capaces de producir bebés de moda, también se deben reafirmar las responsabilidades morales. Cuando los humanos comienzan a mezclar diferentes tipos de genomas humanos para desarrollar características y atributos físicos específicos (p. Ej., Color de cabello y ojos, altura, nariz, barbilla, cuerpo, inteligencia, resistencia a enfermedades, etc.), las amenazas reales y peligrosas que pueden desatarse cortando y empalmando genomas humanos para crear un hermoso e inteligente bebé Frankenstein, capaz de liberar enfermedades mutagénicas y patógenos que potencialmente podrían resultar en la desaparición biológica de la población mundial. Los genetistas son conscientes de que las enfermedades previamente desconocidas se pueden despertar si la humanidad manipula la composición genética de la vida misma, sin el permiso del Único Creador Infinito del Universo. La advertencia y la precaución están justificadas para excluir el deseo de hacer que los niños de moda (ADN) con atributos que no son de su naturaleza. La historia narra los diferentes híbridos de animales humanos, como el Centauro (mitad humana-mitad caballo), aves, serpientes, cerdos, peces y otros híbridos de mitad humana en diferentes culturas y naciones. Estas pueden no ser fábulas, sino crónicas históricas de ingeniería genética conducidas por civilizaciones más avanzadas, muchos miles de años anteriores a la historia reciente registrada. Estos fueron destruidos más tarde por los

dioses manipuladores genéticos y comenzaron nuevos experimentos. ¿Por qué la información relativa a los homo-sapiens y sus ancestros es pertinente a este libro? Una persona que no conoce su propia historia de desarrollo nunca puede descubrir o comprender quiénes y qué son en su vida. Cuando una persona sabe quién es, de dónde vienen, cuál es su historia familiar, tendrá la base necesaria para seguir y convertirse en lo que sea su misión en la vida que se debe cumplir durante su vida actual.

¿Qué pasaría si la mayoría, si no toda la información sobre la dieta nutricional proporcionada por las instituciones educativas y de salud, y también por mandato de los gobiernos resulta ser información engañosa e insalubre sobre el estilo de vida? ¿Qué pasaría si esta misma desinformación provocara la desaparición fisiológica de la salud humana en todo el mundo a largo plazo? El consumo de material mucoso de las vacas (leche), destinado a ser consumido por sus terneros para ganar peso corporal en solo unos meses, ¿Es congruente con la alimentación de un bebé humano de 7 kilos? ¿Qué hay de los adultos, están diseñados para consumir leche que ha sido pasteurizada, irradiada y despojada de cualquier valor nutricional y dejada con sus componentes residuales? Mientras que algunas naciones lo consumen vorazmente sin comprender ni saber por qué (adoctrinamiento y mercadeo comercial), otras naciones aborrecen su consumo, sabiendo que no pretende formar parte de la cadena de suministro de alimentos de la dieta humana.

Si en los tiempos modernos se requiriera que un individuo capture, mate y limpie cada animal que va a consumir ese día (pollo, pavo, pescado, cabra, vaca, novillo, cerdo, pato u otro), ¿Cuál sería la respuesta típica de alguno de los casi 8 mil millones de humanos en el mundo hoy? ¿Simplemente matarían al animal, lo destruirían y lo tallarían en cortes de carne y luego procederían a cocinarlo? Lo más probable es que sea un escenario de disgusto, miedo, mareo, angustia y otras emociones naturales cuando surja la realidad de tener que matar y cortar personalmente a otra criatura consciente. ¿Mirar a los ojos del animal antes de disparar un alfiler

hidráulico en su cerebro provocará repulsión? ¿Se arrepentirán y se avergonzará si deciden matar a otro ser vivo? Es muy diferente cuando una persona se detiene en la unidad de comida rápida y ordena la cantidad de hamburguesas, sándwiches de pollo y cualquier otro tipo de comida en el menú y la consume. Es otra historia cuando ves al animal, lo matas y lo procesas. Es antinatural y la sensación de náusea que emana del cuerpo hace que el ocupante espiritual se sienta mareado por la culpa. Esto es antinatural.

No se equivoquen, la humanidad puede matar rápidamente a un animal tan rápido como puede matar a otro ser humano, ya sea por consumo de alimentos o por rabia. La humanidad puede erradicar los pensamientos de culpa al golpear repetidamente la mente para someterlo a través del adoctrinamiento y tratar de justificar la razón de su masacre. Sin embargo, no lo hace correcto y el ocupante espiritual del cuerpo sabe intrínsecamente que esto es la verdad. Desde antes de nacer, el programa de adoctrinamiento ha existido para controlar el cuerpo y el destino de la humanidad. A la humanidad se le enseñó que iban a perecer si no mataban y consumian criaturas sintientes, como parte de la campaña de desinformación de lo que es la humanidad y cuáles son los alimentos destinados a ser consumidos por el magnífico cuerpo que han recibido del Único Creador Infinito del Universo. Al mantener constantemente al hombre cegado y consumiendo alimentos no naturales (animales vivos y procesados), sus cuerpos no han podido obtener la longevidad, la conciencia consciente o la evolución espiritual.

La historia es escrita (reescrita) por los vencedores en cualquier guerra. Cualquier conocimiento que existía antes del cambio de los poderes en control ya no puede ser conveniente para los nuevos gobernantes y, por lo tanto, se borra, se altera o se le da un nuevo significado y énfasis que se alinean con sus agendas y con la nueva visión del mundo. La biblioteca de Alejandría, Egipto, fue destruida por un incendio hace miles de años por los que están en el poder y bajo influencia religiosa o política para suprimir el conocimiento y promover sus propias agendas. Durante esta destrucción, se dice que

decenas de miles, si no, cientos de miles de libros y rollos fueron destruidos, borrando la historia de la humanidad que antecede a Aristóteles, Platón y otros. La culpa se atribuye a los romanos, cristianos, musulmanes, paganos y otros. La desviación y la desinformación son comunes. ¿Qué pasa si la historia que ha aprendido hasta la fecha no es más que distorsión de propaganda y engaño que está diseñada para mantenerte ignorante, distraído, inconsciente, pasivo y bajo control? ¿Qué pasaría si los conocimientos acumulados y suprimidos almacenados bajo tierra en la biblioteca del Vaticano fueran liberados espontáneamente a las masas? Probablemente, el colapso de todas las religiones conocidas tendría lugar, demostrando que la humanidad ha sido engañada para adorar a las deidades que probablemente nunca existieron en la historia, pero que fueron conjuradas para mantener a la población temerosa y obediente. El Único Creador Infinito del Universo no requiere un portavoz humano en la Tierra.

Teóricamente, un aula de jardín llena de niños puede ser llevada a un lugar remoto del mundo y criada en aislamiento hasta la edad adulta (para creer que Dios no existe y que solo Satanás / Lucifer es su único dios y adorarlo) y no permitirles a compartir el conocimiento a nadie afuera. A medida que maduran hasta la edad adulta, pueden no darse cuenta de que su fundamento de existencia se basa en el sesgo, la manipulación y el control de sus captores (maestros).

La humanidad ya ha sido engañada para creer las mentiras promulgadas a través de los medios de comunicación (Tv, películas, reportajes parciales, videos musicales, etc.) y la falsa historia que se enseña en la academia, etc. La humanidad es mucho más de lo que se nos ha hecho creer. En pocas palabras, el ocupante espiritual del cuerpo que se está haciendo consciente de su propia existencia desafiará cada punto de vista, afirmación y creencia con investigación objetiva, análisis imparcial y pensamiento libre para llegar a una conclusión sólida. Has sido engañado durante toda tu vida y solo ahora estás despertando de un coma profundo que te fue impuesto involuntariamente. A medida que retires el velo del engaño,

tus ojos verán cómo aquellos en el poder te han utilizado para sus propios fines, oprimiendo tu cuerpo, espíritu y todo lo que pretendías ser en esta vida. Despierta y deja que tu mente se expanda y haga las infinitas preguntas que necesitan respuestas. Olvídate de lo que has aprendido sobre tu cuerpo hasta este punto de tu vida y por un momento abre tu mente para alternar verdades sobre tu cuerpo, cómo funciona y cómo mantenerlo para ayudar a garantizar una vida larga y saludable.

Este libro proporciona perspectivas diferentes y alternativas a las creencias y prácticas existentes sobre cómo y por qué el cuerpo funciona como lo hace. Algunos conceptos pueden ser extraños en ciertas culturas, mientras que otros pueden estar ya completamente integrados. Las creencias y costumbres culturales tienen riqueza e historia, pero no necesariamente contribuyen al bienestar de un cuerpo humano en el mundo de hoy. La información presentada en este documento tiene la intención de ampliar la conciencia sobre el cuerpo y, en caso de deficiencia, proporcionar conocimientos sobre técnicas y prácticas para ayudar a mantener el cuerpo durante una vida larga y saludable.

Dadas las recopilaciones estadísticas de enfermedad y mortalidad de todo el mundo, la revisión y el posterior análisis de los datos, la conclusión hasta el momento es que la población mundial en su mayoría no ha cumplido con los requisitos de operación y mantenimiento (O&M) estipulados en el manual del propietario de su cuerpo humano (Instrucción, Operaciones y Mantenimiento), anulando así cualquier garantía aplicable para una vida larga y saludable. Además, la información adicional recopilada y compilada durante la existencia física de los ocupantes espirituales generalmente no se ha difundido a los escalones más bajos (ocupantes espirituales recién nacidos) con cada generación que pasa. Esta interrupción y falla de la comunicación entre las muchas generaciones contribuye a repetir los mismos errores operativos del cuerpo, a los aprendices de ocupantes espirituales en el entrenamiento de por vida.

Como tal, en un intento de reinar sobre aquellos ocupantes espirituales deshonestos que no se han arrepentido de su voraz consumo de alimentos poco saludables (que viven y mueren por las bebidas carbonatadas) y aquellos otros que abusan de sus cuerpos de manera imprudente y maliciosa (como participar en diariamente en una carrera de demolición vehicular); este conocimiento se presenta con el fin de brindar capacitación y certificación con un grado de equivalencia general (GED, por sus siglas en inglés), para poder operar y mantener el cuerpo de manera más segura y consciente. Aquellos nuevos ocupantes espirituales que aún no han comenzado a operar sus cuerpos sin la capacitación adecuada pueden beneficiarse y utilizar este conocimiento y capacitación en preparación para su futura licencia de O&M.

Una vez se obtiene el nivel básico de entrenamiento y licencia, el ocupante espiritual puede disfrutar y experimentar más fácilmente los muchos viajes y lecciones que la vida tiene para ellos durante esta encarnación en el planeta. Además, existe la responsabilidad moral de transmitir los conocimientos adquiridos a aquellos otros que nunca han tomado ningún tipo de capacitación o han malinterpretado los pasos y procesos de O&M recomendados, para que puedan corregir e incorporar procedimientos y protocolos adecuados para un funcionamiento fisiológico más eficiente. A medida que el conocimiento de O&M se transmite de persona a persona, de generación en generación, se espera que los procesos de mejora continua, se desarrollen y compartan con los demás ocupantes espirituales de todo el mundo, mejorando así la funcionalidad y el rendimiento de manera colectiva en diferentes niveles de conciencia consciente y evolución espiritual. Eventualmente, se puede permitir que la conciencia emerja y proporcione la plataforma para una conciencia consciente más co-creativa y manifestaciones de un mundo y un universo mejores para todos los seres sensibles.

Los recientes descubrimientos científicos experimentales realizados por la Dra. Cynthia Kenyon, en torno a la exitosa división genética de los gusanos, dieron como resultado una importante extensión de vida. ¡Las implicaciones son

inconmensurables y tienen el potencial de aumentar la longevidad humana para vivir entre 140 y 400 años de edad! Su investigación identifica varios factores que proporcionan beneficios para la salud de forma independiente y una disminución de la inflamación, que, por sí mismos, también promueven la longevidad humana. Las células humanas son continuamente bombardeadas por radicales libres (proteínas animales, alimentos procesados, etc.) en el ambiente / dieta que atacan a todos los tipos de células, lo que resulta en una inflamación de las diferentes partes del cuerpo y órganos. Al eliminar y neutralizar los catalizadores que causan la inflamación celular, el cuerpo puede funcionar normalmente y de manera más eficiente con buena salud (mayor longevidad). Su investigación tiene un impacto global en toda la humanidad y puede ayudar a descubrir secretos ocultos y suprimidos adicionales para la longevidad humana y la buena salud.

Lectura de Referencia:

- *On the Origin of Species by Means of Natural Selection (El Origen de las especies por medio de la selección natural), Charles Darwin (1888)*
- *The Evolution Hoax Exposed (El engaño expuesto sobre la evolución), A. Field (1941)*
- *Atomic Destruction in 2000 BC (Destrucción Atómica en 2000 a.C.), David Davenport (1979)*
- *The Ark of the Covenant Lecture series (Series de lecturas sobre el Arca de la Alianza), Ron Wyatt (1982)*
- *Fingerprints of the Gods (Huellas dactilares de los dioses), Graham Hancock (1995)*
- *Everything You know is Wrong: Human Origins (Todo lo que sabes está mal: Origenes Humanos), Lloyd Pye (1998)*
- *You Are Being Lied To (Estás siendo engañado), Russ Kick (2001)*

Capítulo 2

CABEZA, OÍDOS, OJOS, NARIZ Y GARGANTA

La cabeza humana es un compuesto de diferentes partes como los ojos, oídos, nariz, boca, cabello y otros. También alberga el cerebro, que es responsable de coordinar prácticamente todas las acciones que realiza el cuerpo en virtud del envío de señales eléctricas y químicas a través de su sistema nervioso hacia el cuerpo. Tiene un peso promedio de 10 a 12 libras en un adulto. Algunas cabezas son calvas; otros poseen exceso de cabello. Hay diferentes formas y disenos en la cabeza humana (cráneo) en diferentes poblaciones. El cráneo tiene suturas que no están sólidamente unidas, pero se unan a medida que el niño crece. Las suturas permiten la expansión de los huesos que acomodan el cerebro a medida que se llena. Una vez que el individuo alcanza la madurez, las suturas típicamente se sellan y se endurecen.

Se han encontrado restos de esqueletos con cráneos alargados en algunas partes del mundo, pero principalmente (públicamente) en las regiones de Perú y Bolivia. Se les conoce como cráneos de Paracas. Los cráneos alargados típicamente no poseen malformaciones o signos de moldeado corporal, por lo que se consideran formaciones naturales. Tienen mucha más capacidad cerebral que el hombre humano de hoy. Se sospecha que estos diferentes cráneos de diseño genético similar son un tipo humanoide de raza híbrida alienígena. En la obra de Brien Foerster "*Elongated Skulls Of Peru And Bolivia: The Path Of Viracocha" (Cráneos alargados de Perú y Bolivia: el camino de Viracocha),* comparte información sobre los descubrimientos y su historia no tan publicitada. Este es un ejemplo de evidencia arqueológica y antropológica

que no encaja con la ciencia moderna y posteriormente se descarta como una anomalía que no es congruente con el darwinismo. En el contexto de este libro, la referencia está hecha para ayudar al lector a comprender que es probable que la historia del hombre haya sido alterada y suprimida hasta nuestros días. Si los miles de años (más de 3,000) de historia de estos cráneos existen, ¿Qué hay de los programas de propaganda y adoctrinamiento que han tenido lugar durante toda tu vida? Si al final de este libro puede ver que se aprobaron los programas de desinformación (programa de control de medios de Mockingbird), finalmente podrá comprender más sobre cómo operar y mantener su cuerpo de manera saludable para promover su propia longevidad y buena salud.

Por lo general, la cabeza es lo primero que ve una persona cuando se encuentra con alguien nuevo (su rostro) y, por lo tanto, tiene una gran importancia en la sociedad. Fisiológicamente hablando, es el centro de comando y control para el resto del cuerpo. Si el cerebro / mente puede concebirlo, el cuerpo puede hacerlo (en su mayoría). Una cara atractiva y un cerebro inteligente atraerán a un compañero(a) rápidamente en la sociedad. Las primeras impresiones son siempre importantes y se pueden realizar con una buena cabeza sobre los hombros.

Cabello: Se compone de una proteína llamada queratina. Surge de un folículo piloso y glándula sebácea para formar el tallo capilar. En las diferentes capas internas del tallo del cabello está la melanina que le da al cabello su color natural (marrón, rubio, rojo, etc.). El cabello puede salir naturalmente liso o rizado, dependiendo del ángulo en el que el pelo salga de la piel. Se hace referencia a que el cabello rizado crece más en un ángulo más inclinado, mientras que el cabello liso crece en un ángulo menor desde la piel en general. El color del cabello está determinado por el ADN parental. En un bebé, el cabello no necesita cortarse a menos que sea incómodo. Las principales áreas de crecimiento del vello en el cuerpo humano son la cabeza, la cara, la axila, la ingle y las piernas. En algunos casos, los hombres tienen exceso de crecimiento

de vello en el pecho, la espalda, las piernas y los glúteos como parte de su genoma.

¿Cuáles son algunas de las manifestaciones de salud que se presentan comúnmente o los desafíos encontrados para el cabello / cuero cabelludo durante el desarrollo humano y sus causas sospechosas que están relacionadas con la medicina naturopática?

Presentación	Causa(s)
Piojos de la cabeza (pediculosis capitis)	parásitos
Caspa (seborrea)	dieta-nutrición-jabón
Dermatitis (eczema seborreico)	dieta-nutrición
Tiña (tiña capitis)	fúngica
Foliculitis	dieta-nutrición
Psoriasis	dieta-nutrición
Cabello/cuero cabelludo maloliente	dieta-bacteria-hongo

En un niño o adolescente, no se puede exagerar la predisposición a los piojos que pueden ocurrir en aquellos que no están completamente sanos. Los piojos se consideran carroñeros y pueden alimentarse de las secreciones aceitosas de la piel que está menos limpia que en otras. Donde hay reuniones de muchos niños, hay un aumento en la probabilidad de contraer piojos por la exposición a personas infestadas y no tratadas. Al mantener una higiene personal adecuada (cabello y cuerpo limpios), el niño reduce considerablemente las posibilidades de ser víctima de la infestación de piojos. Las chicas jóvenes pueden ser más susceptibles a la contaminación en virtud de su cabello largo y deberían estar más atentas para detectarlas rápidamente. En un adulto, la probabilidad de contraer piojos se reduce a casi cero debido a un régimen de higiene establecido.

Se referencia que la aplicación de abundante aceite de coco durante la noche en el cabello y el cuero cabelludo (cubriendo la cabeza con un gorro de ducha) logra sofocar los piojos para luego eliminarlos con un peine para liendres de dientes finos. El vinagre de sidra de manzana y otros productos naturales también se han utilizado con éxito para eliminar los piojos del

cabello y el cuerpo, sin el uso de químicos tóxicos y pesticidas utilizados para eliminarlos. Los piojos y sus huevos (liendres) también pueden morir a altas temperaturas (más de 128 grados Fahrenheit). Se puede usar un vaporizador a alta temperatura para erradicar los piojos en la ropa, las sábanas, los colchones y la residencia, además del lavado diario de la ropa en agua muy caliente. El vello facial, bigote, barba y otros estilos de crecimiento del vello facial pueden manifestar erupciones en la piel, quistes y pelos encarnados si no se mantienen adecuadamente. Diferentes hombres varían en su capacidad de crecimiento del vello facial y, por lo tanto, no todos están sujetos a las mismas experiencias. Mientras que un poco de vello facial está completamente desarrollado a una edad temprana, otros se desarrollan mucho más lentamente. La herencia es clave y el individuo puede medir la capacidad esperada de su vello facial al observar el crecimiento del vello de otros parientes masculinos. La clave para prevenir las erupciones en la piel es nunca afeitarse contra la dirección del grano del folículo piloso.

En general, en la propia cara, la dirección de arrastre de la cuchilla de afeitar debe ser verticalmente hacia abajo desde el nivel del oído inferior hasta la línea de la mandíbula. El proceso debe continuar atravesando desde la boca hacia la oreja, cada vez con un movimiento vertical hacia abajo hacia la línea de la mandíbula. El área de la barbilla generalmente debe comenzar a afeitarse desde el punto más externo de la barbilla, siguiendo la línea de la mandíbula hacia el límite vertical del labio exterior y también hasta donde se intersectan la línea de la mandíbula y el cuello. En el área del cuello, la dirección de la hoja de afeitar debe dibujarse hacia arriba (en línea con el folículo piloso) desde el nivel más bajo de crecimiento de vello en el cuello hasta la línea de la mandíbula. La regla básica es nunca ir contra el grano del folículo piloso. Esto debería prevenir el desarrollo de cabezas blancas o folículos pilosos infectados (vellos encarnados) en las áreas de la cara y el cuello si se aplica la técnica adecuada.

Después del afeitado, arrastrar un plástico tipo tarjeta de crédito sobre los poros recién afeitados puede ayudar a

desalojar los tallos del cabello que pueden estar orientados para crecer debajo de la capa de la piel. Al raspar la tarjeta de plástico sobre los folículos pilosos, desplaza a los folículos pilosos afilados de su posición y, normalmente, los alinea de nuevo en su camino natural de crecimiento, evitando así la manifestación de un folículo capilar encarnado debajo de la piel.

Por el contrario, el recorte o la eliminación de las cejas tiene un efecto inverso. Los pelos de las cejas crecen mucho más lentamente y estarán notablemente ausentes por meses-años. Estos también comenzarán a crecer excesivamente a lo largo de las décadas a medida que el individuo envejece. El corte de las cejas normalmente se realiza por barberos profesionales o la persona puede aprender a cortarse utilizando tijeras y un peine. El individuo simplemente peina hacia atrás el exceso de pelo de la ceja y lo corta a la misma longitud. En caso de duda, pregunte a un barbero en la próxima visita para demostrar el procedimiento para su conocimiento.

No se requiere el uso de cremas de afeitar y lociones comerciales para afeitar ninguna parte del cuerpo. Al contrario de las campañas de mercadeo en los medios masivos (anuncios de televisión que intentan convencer a los hombres para que compren sus innecesarias cremas de afeitado), simplemente frotar el agua (preferiblemente agua tibia o caliente para suavizar los folículos pilosos antes de cortar) lubricará adecuadamente el cabello y la piel antes de comenzar el proceso de afeitado. Realizar presión lenta y ligera con cada golpe, nunca movimientos rápidos o irregulares que puedan provocar rasgaduras en la piel y su posterior sangrado. Si el sangrado se produce por accidente, aplique agua fría y presión durante unos segundos o un trozo pequeño de papel de bano, el cual puede ayudar en el proceso de coagulación. Luego, el tejido deberá empaparse nuevamente con agua fría para retirarlo una vez que cese el sangrado.

Además, a diferencia de los comerciales de televisión y el marketing, una sola maquinilla de afeitar desechable puede

usarse casi indefinidamente (en lugar de comprar nuevas cabezas de afeitar desechables cada semana). Simplemente afile la hoja de afeitar en un pedazo de material de jean azul o correa de cuero con 25-30 golpes en la misma dirección, cada 1 o 2 días mantendrá las hojas de acero inoxidable afiladas y listas para usar. Se han utilizado cuchillas de afeitar desechables durante 6 a 12 meses sin la necesidad de cambiarlas simplemente manteniéndolas como se describió anteriormente. Tener el conocimiento previamente desconocido es clave para expandir la conciencia de tu cuerpo.

De manera similar, las mujeres que se afeitan las piernas y las axilas siempre deben esforzarse por afeitarse en la misma dirección que sus folículos pilosos (movimientos cortos hacia abajo en las piernas, hacia los pies) y no en contra de la distribución natural del folículo de su cabello y piel. Hacerlo probablemente resultará en vellos encarnados, infecciones y posiblemente cortes en la piel. El vello facial masculino es mucho más grueso y requiere una presión firme para cortarse, mientras que los folículos pilosos femeninos suelen ser mucho más delgados y requieren menos presión para cortarse. El uso de coco u otros aceites naturales puede ser beneficioso como lubricante para el afeitado en lugar de utilizar cremas o lociones para el afeitado cargadas químicamente. El aceite de coco contiene ingredientes naturales y nutrientes que la piel absorbe en el cuerpo y el sistema linfático en el proceso, lo que protege y nutre la piel en el proceso.

No está claro el motivo exacto por el cual algunas personas tienen conjuntos completos de cabello mientras que otras pierden su cabello con el paso de los años. La herencia de los cromosomas / ADN de los padres se consideran los sospechosos habituales. Existen varios productos comerciales que pretenden mejorar el crecimiento del folículo piloso a través de diferentes mecanismos químicos, pero ninguno que se haya demostrado universalmente que es completamente efectivo. En la esfera naturopática de tratar enfermedades físicas, la limpieza del sistema gastrointestinal (GI), el sistema circulatorio de la sangre, el sistema linfático y la adaptación de un estilo de vida más saludable para el consumo de alimentos

estimulan el crecimiento natural del cabello en las personas, siempre que no se hayan producido de forma irreparable tintes químicos, aerosoles o daños por calor en los folículos pilosos. El Dr. John Christopher (médico naturista) brinda orientación sobre su programa de dieta sin mucosidad y sobre cómo hacer crecer un nuevo cabello utilizando alternativas de estilo de vida naturales (no patentadas). La pérdida inexplicable de cabello suele estar asociada a una ingesta y absorción nutricional inadecuada o insuficiente en el cuerpo.

Con respecto a la frecuencia con la que se debe lavar el cabello, la respuesta está directamente relacionada con qué tan sucio, o con qué nivel de contaminación diaria está expuesto. Si hay poca contaminación (por ejemplo, el trabajo de oficina o la asistencia a la escuela), se ha comprobado que el lavado del cabello y del cuero cabelludo de 2-3 veces a la semana es adecuado para limpiarlo y conservar los aceites necesarios. Sin embargo, si hay contaminación diaria (demoliciones, sudor por deportes, etc.), entonces el lavado diario probablemente se considere más apropiado para no ahuyentar a familiares y amigos. Lavarse el cabello varias veces al día sin contaminar puede provocar la eliminación de aceites naturales, dejar la piel, los tallos del cabello y los folículos secos y susceptibles de irritación, roturas, etc. Los champús y jabones cargados químicamente pueden tener efectos perjudiciales a largo plazo en el cabello y el cuero cabelludo. Los limpiadores naturales, como el jabón de esencia de trementina y otros, pueden proporcionar una acción de limpieza natural al mismo tiempo que evitan la absorción de sustancias químicas y contaminantes a través de la piel y los folículos pilosos en el cuerpo humano. Se desconoce públicamente cuáles serán los efectos a largo plazo de la exposición crónica a los champús, jabones y acondicionadores cargados químicamente en el cuerpo humano durante toda la vida, por lo que deben evitarse desde el parto. De manera similar, el aceite de coco puede proporcionar hidratación del cabello y acondicionamiento de los tallos del cabello y los folículos cuando se usa regularmente (1-3 veces por semana en la noche con un gorro de ducha).

Se ha encontrado que el trenzado crónico del cabello, los tejidos y los peinados similares causan calvicie parcial en mujeres y hombres que participan en esas tendencias. El tirón constante de las raíces del folículo piloso hace que se debilite y, en última instancia, lo extraiga con el tiempo. Se debe considerar los posibles efectos a largo plazo para cualquiera que esté considerando el estilo de vida del peinado. La muerte crónica del cabello también puede afectar negativamente la capacidad de los folículos pilosos para mantener un estado saludable, mientras que los químicos tóxicos se absorben simultáneamente a través de la piel y los folículos en el cuerpo y los órganos humanos. Las personas mayores que sufren de cabello canoso pueden optar por camuflar su color cambiante, sin comprender el impacto directo que los ingredientes químicos tóxicos pueden tener en el cuerpo humano y su fisiología.

También en lo que respecta a la formación de canas en la cabeza y el rostro, se ha detectado una correlación directa entre el desarrollo de canas y una deficiencia de cobre orgánico en el cuerpo humano. Esta observación también se ha asociado con un aumento de casos de aneurismas en el cuerpo (vena aorta, cerebro, etc.) debido a la deficiencia de minerales traza (cobre orgánico). Complementar la dieta con alimentos naturales que contienen cobre orgánico (no cobre inorgánico) puede ayudar a recuperar y fortalecer el cuerpo con los minerales necesarios. En este caso, se ha encontrado que la melaza negra, las lentejas, las almendras, la avena y otros alimentos naturales contienen cobre orgánico. La melaza (Blackstrap Molasses en ingles) orgánica se puede usar como un sustituto del edulcorante para el azúcar y los edulcorantes sintéticos tóxicos, o se puede comer a cucharadas en su estado natural (orgánico, sin azufre u otros ingredientes agregados). El consumo excesivo de zinc y hierro también se ha identificado como posibles catalizadores para evitar la absorción y la lixiviación del cobre orgánico en el sistema digestivo, lo que crea una deficiencia de cobre. El conocimiento de la situación de la deficiencia mineral (manifestación de canas) puede ser un indicador previo de una posible condición médica (aneurisma) y debe consultarse

con su médico. El consumo de la planta de té Ephedra o conocido como te de Brigham, también contiene un 10% de cobre orgánico. Este también es un limpiador de sangre, se mezcla en el torrente sanguíneo y también ayuda a eliminar el calcio inorgánico.

Las puntas divididas en el cabello deben tratarse generalmente recortando aproximadamente un cuarto de pulgada (1/4") al final de la hebra del cabello cada 2-4 meses (variará según la persona). Esto evitará que el cabello se siga dividiendo y ayudará a mantener el crecimiento del cabello sano. Una consulta con un estilista profesional puede proporcionar recomendaciones específicas para su tipo único de cabello y textura. Del mismo modo, el uso de secadores de pelo, rizadores, lacas para el cabello, decolorantes y otras herramientas para el peinado también puede contribuir al daño directo de su cabello si se utiliza de forma inadecuada o excesiva. La mejor sugerencia es mantener su cabello sano y natural, sin el uso de productos químicos o herramientas de calefacción que puedan dañar irreparablemente el tallo de su cabello y los folículos en el corto y largo plazo de su vida.

A medida que los hombres y las mujeres continúan envejeciendo, los folículos del vello facial y de las piernas en todo el cuerpo pueden volverse más gruesos. Esto es especialmente cierto si se recortan repetidamente. Así, cuando un hombre se afeita fácilmente la primera pelusa del vello facial en su juventud, como un adulto, esos mismos folículos pilosos pueden volverse muy firmes y robustos. A la luz de este mecanismo de desarrollo normal del cuerpo, se sugiere que sea consciente de este efecto si el individuo opta por recortar los cabellos de sus orejas o nariz para el crecimiento del vello. Algunos barberos comerciales acostumbran a usar podadoras eléctricas o máquinas de afeitar para eliminar el vello de melocotón de las orejas, asegurando así prácticamente el crecimiento continuo del vello en los próximos años. Algunas personas optan por arrancar los folículos pilosos con unas pinzas y otras prefieren utilizar un encendedor para quemar rápidamente los ejes de folículos pilosos que sobresalen en las orejas. En algunos países del Medio Oriente, esto es una

práctica común en la peluquería para simplemente quitar el exceso de vello de la oreja en el exterior del canal auditivo con encendedores de cigarrillos.

El crecimiento adicional del vello corporal (áreas de la axila y la ingle) en ciertas regiones del cuerpo también puede contribuir a la acumulación de humedad y promover ambientes propicios para el desarrollo del crecimiento de hongos y bacterias en el cuerpo. Un método para mitigar este crecimiento excesivo potencial es la utilización de los cortadores de cabello y sus respectivos adaptadores de corte. Se ha encontrado que estos son beneficiosos al recortar debajo del brazo y la ingle hacia abajo (1/8"a ¼"). En las regiones más cálidas del mundo, el crecimiento excesivo de vello puede equivaler a un aumento significativo de la temperatura y la humedad debajo de la ropa. Higiénicamente, el recorte del exceso de vello en la hendidura de los glúteos también ha demostrado ser muy beneficioso para el personal que vive en regiones tropicales y el personal militar desplegado durante largos períodos de tiempo. La falta de instalaciones de higiene adecuadas puede contribuir al crecimiento excesivo de bacterias y hongos (en las axilas, la ingle y los glúteos) en esos mismos ambientes tropicales que tienen altas temperaturas y alta humedad.

En medicina naturista, el Dr. John Christopher hace referencia al uso de plantas y hierbas naturales para prácticamente todas las dolencias físicas y enfermedades que sus pacientes tuvieron durante su práctica de muchas décadas. Un atributo notable de algunas plantas en particular tenía la capacidad de restaurar el color natural del individuo si se hubiera vuelto blanco u otro color. La planta ayudaría a restaurar las vitaminas y minerales de la raíz y el tallo del folículo, devolviéndolo así a su color y brillo originales. Sin embargo, si el individuo ya hubiera usado tintes químicos para restaurar el color de su cabello blanqueado, ese daño se produciría en la raíz del folículo piloso y probablemente tendría un efecto mínimo en la restauración del color del cabello a su estado natural.

El nombre de la planta se llama "Milenrama" y se puede encontrar prácticamente en cualquier patio trasero. Toda la planta excepto la raíz se usa en la mezcla. Es una (1) cucharadita de milenrama por litro de agua. La olla comienza con un (1) cuarto de galón de agua (se necesitan 4 cucharaditas de milenrama) y se deja hervir a fuego lento hasta que solo quede una (1) pinta de agua. Esto se conoce como concentración a la tercera potencia (1 cuarto de galón por evaporación de 1 pinta de agua en la olla). Cuanta más agua se evapore de la olla, mayor será la concentración. Una vez enfriada, la mezcla se masajea en el cuero cabelludo y el cabello durante la noche (se deja secar normalmente y se duerme). También podría ser consumido como un té. Este ciclo se repetirá 2-3 veces por semana o más hasta que se alcance la restauración del color original. Hizo referencia a que podría tomar tan poco como 3 a 12 meses para la restauración completa del color del cabello (naturalmente). La milenrama proporciona los minerales y nutrientes necesarios que de otra manera se han agotado del cuerpo y los folículos pilosos que son necesarios para la formación del color natural del cabello en el individuo. Hay otras plantas naturales que identificó como que tienen propiedades similares para rubios, pelirrojos, etc. y se pueden encontrar en sus muchos libros y grabaciones de video.

Cerebro: Esta parte única del cuerpo humano se considera el epicentro del pensamiento y contiene muchos de los sistemas de control necesarios para mantener el cuerpo en pleno funcionamiento. Es principalmente el centro neurológico para el funcionamiento fisiológico y el pensamiento humano. El cerebro está formado por el cerebelo y el tronco del encéfalo. El cerebro está protegido por el cráneo externo y está sumergido en el líquido cefalorraquídeo. El cerebro está compuesto básicamente por dos hemisferios (izquierdo y derecho) y están conectados por el cuerpo calloso. Se referencia que cada hemisferio realiza diferentes tipos de procesos dentro del cuerpo. Por lo general, el dominio de un hemisferio del cerebro u otro se ha asociado con una capacidad artística o científica. Algunas investigaciones rechazan esta teoría por ser más folclor que evidencia real de

un hecho. Cuando algunos individuos tuvieron su vía de comunicación separada quirúrgicamente (cortando el cuerpo calloso entre los dos hemisferios para reducir o eliminar las convulsiones), hubo resultados diferentes que no apoyan necesariamente la teoría de la dominancia hemisférica sobre el otro.

La realidad práctica tiende a demostrar que ambos lados del cerebro trabajan juntos, cumpliendo tareas y procesos mutuamente. La eliminación o separación de un hemisferio del otro puede ser equivalente a atar su mano izquierda o derecha detrás de su espalda en cualquier momento. Sí, las actividades físicas pueden continuar transpirando con cada mano individualmente mientras que la otra está aislada, pero ambas funcionan mejor al unísono. De manera similar, el cerebro desarrolla y utiliza ambos hemisferios para funciones artísticas, de lenguaje y otras funciones que son únicas para sí mismo.

El cerebro también alberga los doce (12) nervios craneales principales que controlan las áreas principales de la cabeza. Los nervios consisten en:

1. Olfativo
2. Óptica
3. Oculomotor
4. Trochlear
5. Trigeminal
6. motor ocular externo
7. Facial
8. Vestibulococlear
9. Glosofaríngeo
10. Vago
11. Accesorio
12. Hipogloso

Estos nervios principales controlan los sentidos de la vista, el olfato, la audición, el tacto, el gusto, el movimiento, las habilidades motoras y otras funciones relevantes. Por lo general, forman parte de un examen neurológico estándar en el consultorio del médico y son un método de primera línea (pasivo) para detectar anomalías fisiológicas en el cerebro de una persona. Cuando la prueba de cualquier nervio produce un resultado positivo, la causa raíz debe identificarse para tomar medidas correctivas. El tratamiento de los síntomas no cura.

Hay muchas condiciones médicas y dolencias asociadas con la disfunción cerebral. La cisticercosis (taenia solium) es un parásito de la tenia del cerdo que ingresa al cuerpo a través de la digestión por medio de la carne de cerdo inadecuadamente cocinada. Se encuentra en millones de personas en todo el mundo y suelen ser asintomáticos. Estos parásitos ingresan en los intestinos, penetran en los vasos sanguíneos, migran hacia el torrente sanguíneo y, en última instancia, al cerebro, donde las larvas pueden crecer sin que el individuo muestre ningún síntoma de infección. Con el paso de los años, crecen y esculpen cámaras cavernosas dentro del cerebro, lo que daña su capacidad para funcionar correctamente. Estos a veces se diagnostican erróneamente como otras enfermedades y se tratan de manera errónea. La medicina naturista hace referencia al uso de té de ajenjo (Artemisia absinthium) y tintura de nogal negro para erradicar eficazmente el gusano parásito en el cerebro y el cuerpo.

La enfermedad de Alzheimer se ha relacionado directamente en la medicina naturista con la absorción y acumulación de partículas de aluminio y otros metales en el cerebro, lo que interrumpe el funcionamiento adecuado del cerebro. Al reducir la exposición a agentes contaminantes y la absorción de contaminantes en el cuerpo (aluminio), el proceso de lixiviación de los metales del cerebro / cuerpo puede realizarse para restaurar la salud, con la consulta médica adecuada. La aparición de temblores en las manos, la cabeza o el cuerpo puede estar asociada con manifestaciones diferentes de la enfermedad. A pesar del aumento histórico en varias enfermedades, estas parecen ser muy similares en naturaleza (síntomas) entre sí. En algunos casos, puede haber una relación directa, mientras que, en otros, no hay relación. Por ejemplo, los casos de encefalopatía espongiforme bovina (EEB) (enfermedad de las vacas locas) han aumentado a lo largo de las décadas. Por lo general, estos son producidos por el ganado que come alimentos ya contaminados con BSE (comidas para animales hechas moliendo a otros animales contaminados y devolviéndolos al ganado). Los síntomas de la EEB son similares a los producidos por la enfermedad de Kuru (canibalismo), donde los restos humanos infectados son

consumidos por otros humanos y también la tenia solium (parásitos) que afecta directamente el funcionamiento del cerebro. Sin embargo, estos también presentan síntomas similares a la acumulación de aluminio en el cerebro / cuerpo con temblores / temblores incontrolables. Se puede suponer que el consumo de alimentos contaminados (ya sean carnes o metales) desempeña un papel en la manifestación de la enfermedad y, en última instancia, puede ser una causa fundamental.

Las diferentes variables potenciales (taenia solium, aluminio, BSE, Kuru y otras) pueden presentarse individual o colectivamente en cualquier individuo. La enfermedad de Parkinson, la enfermedad de Alzheimer y la demencia son muy similares en las presentaciones clínicas. ¿Es posible que todas ellas sean la misma enfermedad que se enmascaran con una sintomatología ligeramente diferente en sus víctimas? Como nadie es 100% fisiológicamente igual, cada uno puede manifestar síntomas ligeramente diferentes del mismo catalizador. Dado que el período de maduración de los parásitos o la acumulación de metales puede ocurrir en unos pocos años o décadas, los exámenes exhaustivos que se centran en esas áreas pueden arrojar resultados más precisos.

Beber té de ajenjo o tintura de nogal negro puede ser todo lo que se necesita. Quizás la implementación de un régimen naturopático para extraer el aluminio inorgánico del cerebro y el cuerpo devolverá la homeostasis al individuo. La remoción de ollas de aluminio, sartenes, papel de aluminio y otros materiales del procesamiento y almacenamiento de alimentos, mientras continúa el proceso de lixiviación del cuerpo, puede dar resultados positivos. El cerebro tiene muchas regiones que aún son un misterio para la ciencia moderna. Muchos médicos han estudiado, probado, explorado y trazado las diferentes áreas y su correlación física en el cuerpo. Han demostrado que la estimulación de una parte del cerebro activará ciertas respuestas físicas dentro del cuerpo que ahora parece un lugar común. Sin embargo, ¿Dónde reside el ocupante espiritual dentro del cerebro o el cuerpo? La fuerza vital que define la personalidad y el carácter individual, ¿Reside en el cerebro?

Las enseñanzas históricas indican que el "*asiento del alma*" por el filósofo René Descartes en la década de 1600, e incluso antes por el médico griego Galeno de 200 d. C., se encuentra la glándula pineal, situada en lo profundo del centro del cerebro. También se le conoce como el tercer ojo. A través de esta glándula, el ocupante espiritual consciente del cuerpo puede ingresar a través del portal al universo y experimentarlo en toda su majestuosidad. La historia narra la glándula pineal (similar a la forma de un cono de pino) en muchas esculturas, pinturas y escritos. Basta con mirar las antiguas representaciones sumerias en sus muchos dibujos del pasado, que representan específicamente a la glándula pineal como una faceta importante de su existencia. Aún más reciente, el Vaticano en Roma muestra una enorme escultura de cono de pino de bronce (Pigna) en la plaza, adyacente al templo de Isis. Si la glándula pineal puede permitir que una persona tenga una experiencia fuera del cuerpo (OBE, por sus siglas en inglés) o un viaje astral, reafirma que la humanidad es de hecho un ser sensible especial con habilidades sobrenaturales para atravesar el éter / universo en espíritu mientras el cuerpo físico permanece inactivo. Incluso los egipcios practicaron esta creencia a través de sus muchas prácticas y escritos narrados. Muchas pinturas y escritos describen la práctica del aislamiento mediante el cual el individuo abandona su cuerpo y adquiere todo el conocimiento del universo. Después de 2-3 días, el espíritu regresa al cuerpo físico y se ilumina acerca de la existencia del hombre.

¿Por qué entonces, en los tiempos modernos, el agente químico tóxico conocido como fluoruro se inyectaría en muchos de los suministros de agua potable del mundo? ¿Es porque el fluoruro calcifica la glándula pineal directamente, debilitando y destruyendo así la capacidad natural de la humanidad para comunicarse con el Creador Infinito del Universo a través de ella? ¿Qué beneficio puede proporcionar el fluoruro tóxico a cualquiera que lo consuma en su cuerpo, excepto para envenenar y destruir su comunicación innata y su sistema de portal universal? El cerebro no es simplemente un órgano, es el centro de comando para el cuerpo. Controla todas las funciones fisiológicas y también es el centro de

comunicaciones para todos los seres sensibles. Si el cerebro es disfuncional, es porque el ocupante espiritual del cuerpo ha consumido alimentos y toxinas que son incompatibles con su existencia y ha causado disfunción interna y externa. Todo está conectado entre sí. La comida, el agua, la educación, la espiritualidad y muchas otras áreas. Una vez que la conciencia consciente se despierta en cualquier individuo, el cerebro y los muchos componentes del cuerpo también tomarán conciencia. Es más que un simple órgano, es el asiento de tu alma. ¿Regalaria un billete de lotería de un millón de dólares, una vez que sabes que eras un ganador(a)? ¿Por qué calcificarías voluntariamente tu glándula pineal y cerrarías tu centro de comunicación universal de forma permanente?

¿Qué hay de los pensamientos que aparecen en la mente de una persona, de dónde vienen? ¿Se producen de manera espontánea a través de los canales de entrada de las neuronas en algún rincón remoto del cerebro o simplemente se manifiestan desde el éter a las mentes que están abiertas a recibirlos? ¿Un pensamiento requiere una base educativa sólida, entrenamiento espiritual, entrenamiento de magia negra en la escuela mística o es esta una habilidad innata dentro de toda la humanidad? Ha habido muchos grandes pensadores a lo largo de la historia que han dejado su huella en ella, pero no necesariamente alcanzaron los niveles superiores de los sistemas educativos, la filosofía o la ciencia de la sociedad. Por lo tanto, si una gran mente no es necesaria para tener un gran pensamiento, ¿De dónde descienden estas magníficas ideas, visiones o escritos filosóficos hacia el cerebro?

Dependiendo del sistema de creencias de un individuo o de cómo fueron criados, algunos pueden decir que es parte de su adoctrinamiento religioso, iluminación espiritual o cualquier otra variable externa que haya preparado a la humanidad para tener pensamientos más elevados. Quizás la humanidad tiene en su núcleo la capacidad genética y fisiológica de atraer todos los diferentes conocimientos y sabiduría (pensamientos) que existen en el universo simplemente al permitirles entrar en la mente física. Los pensamientos que una persona tiene

(positivos o negativos) a su vez pueden convertirse en realidad co-creativa. Este proceso creativo puede manifestarse posteriormente en la psique y en el cuerpo mismo. Los pensamientos positivos pueden sanar y mantener una buena salud. Los pensamientos negativos pueden destruir y enfermar el cuerpo rápidamente. Estos poderes están directamente interrelacionados y deben ser comprendidos para evitar que surjan manifestaciones de salud adversas en la dimensión física del cuerpo. Los pensamientos se hacen realidad, seleccionando así aquellos que son positivos y buenos.

***Orejas*:** Al hablar del oído humano, históricamente se ha abusado con cada generación al exponer la membrana timpánica (tímpano) a sonidos ambientales excesivos y vibraciones musicales excesivas. El bombardeo crónico de la membrana timpánica con ondas de sonido da como resultado el desarrollo de tinnitus (zumbido de oídos) y resulta en un sufrimiento de por vida en la mayoría de los casos. Se debe mantener la moderación de escuchar música a todo volumen y una mínima exposición al ruido en el trabajo para evitar daños a la audición. En muchos casos, la exposición continua y prolongada a ruidos fuertes como resultado del trabajo u otros entornos se considera irreversible. Si no es posible evitarlo, entonces se debe emplear protección auditiva para asegurar la preservación de la audición. Muchos adultos mayores ignoraron proteger su audición en la juventud y finalmente los dejó con problemas de audición o completamente sordos en algunos casos. Las profesiones militares y de aviación tienen una alta incidencia de pérdida auditiva como parte de sus exposiciones ocupacionales. Uno nunca lo pensaría dos veces antes de proteger sus dientes si se los cepilla diariamente o si no los hace caer rápidamente con caries. ¿Por qué no proteger su audición para que pueda seguir escuchando en el mejor momento de su vida? Ahora es el momento de poner en práctica esos hábitos de vida saludables, no más tarde.

Las personas jóvenes tienen la capacidad de escuchar sonidos a frecuencias mucho más altas que las personas mayores. Sus células ciliadas (receptores sensoriales) en los oídos no han

sido dañadas por enfermedades o exposición a sonidos ambientales excesivos. Como consecuencia, por lo general, las personas mayores generalmente se limitan a escuchar sonidos de baja frecuencia. Cuando una persona joven y una persona mayor están expuestas a comunicaciones de alta y baja frecuencia, normalmente solo la persona más joven puede escuchar esas comunicaciones de alta frecuencia. La producción de cera en el oído ocurre naturalmente. Sin embargo, la producción excesiva puede ocasionar dificultades auditivas o incluso infecciones crónicas. Dado que el canal nariz-garganta-oído están interconectados, los signos y síntomas pueden presentarse en cualquiera o en todos ellos simultáneamente. El exceso de cera del oído a veces se elimina físicamente con una excavadora de cera o pasivamente con lavados con peróxido de hidrógeno. Una congestión sinusal o una infección del oído puede resultar en un exceso de presión que puede resultar en la ruptura de la membrana timpánica (TM). Algunos médicos recomiendan la inserción quirúrgica de tubos en los oídos de bebés pequeños cuando tienen una infección de oído y se llenan con exceso de líquidos para drenarlos.

Otros profesionales de la medicina natural no encuentran ningún beneficio médico del procedimiento quirúrgico para insertar tubos en los oídos del bebé y aconsejan que no se realice un procedimiento innecesario y potencialmente peligroso. Del mismo modo, muchos médicos recomiendan no usar hisopos de algodón para eliminar la acumulación de cera. Algunos incluso consideran que el uso crónico de hisopos de algodón en realidad causa un aumento en la producción de cera para reemplazar la cera faltante que fue removida por el individuo. El riesgo de perforación real de la TM y la compactación del exceso de cera en ella son las razones principales que los médicos han recomendado históricamente contra su uso. Con una higiene regular, no debe haber ninguna necesidad de remover la cera del oído. En los casos en que sea necesario, un método pasivo (peróxido de hidrógeno) puede ser una alternativa mejor y más segura que buscar con un hisopo de algodón, un lápiz u otro objeto dañino en el canal auditivo.

Cuando una persona viaja desde el nivel del mar a elevaciones más altas, o viceversa, el cambio en la presión se refleja entre los canales internos y externos del oído (trompa de Eustaquio). El cuerpo normalmente se ajusta al igualar las diferentes presiones en el canal y se puede sentir un leve "chasquido" en el oído interno. Un proceso similar ocurre cuando se bucea bajo el agua. El buceador debe igualar de manera proactiva las dos presiones diferentes a cada lado de la TM, pellizcando las fosas nasales con los dedos, manteniendo la boca cerrada y aumentando suavemente la presión interna reteniendo la respiración y simulando una expulsión de aire a través de las fosas nasales. Si se hace con demasiada fuerza, puede producirse una ruptura o lesión de la TM. De este modo, se aplica una presión suave y continua cuando hay un desequilibrio de presión. Una alternativa a realizar el procedimiento de valsalva es masticar chicle o extender la mandíbula inferior hacia abajo y hacia adelante para generar un movimiento mandibular que puede hacer ilícita una respuesta similar al hacer clic en la mandíbula.

Este desequilibrio de presión en el oído interno es especialmente difícil en bebés pequeños y niños que viajan en aviones o atraviesan diferentes altitudes mientras viajan. Es por eso que es común escuchar a los bebés pequeños que gritan cuando los aviones alcanzan la altitud o cuando descienden a tierra. Se ha encontrado que el uso de chupetes, biberones de fórmula para bebés y lactancia materna es beneficioso cuando el bebé es incapaz de realizar la auto-valsalva. Los movimientos continuos de la mandíbula (chupar y masticar) pueden liberar la presión del oído interno y aliviar así el dolor que se experimenta.

Cuando un individuo se despierta un día después de dormir o tiene un inicio repentino de vértigo o mareo, puede ser el resultado de una serie de problemas físicos o médicos. Se requiere un examen médico para determinar con certeza cuál es la causa raíz de cualquier dolencia y no especular sobre su origen. Sin embargo, en un caso particular, la presentación repentina de vértigo se puede atribuir al vértigo posicional paroxístico benigno (VPPB) o también se conoce como vértigo

de oído si presenta una historia particular anterior a su aparición. Se considera un mal funcionamiento mecánico del oído interno, por lo que el individuo puede experimentar sensaciones de vértigo o giro en la cabeza. Se menciona que es causada por cristales finos de carbonato de calcio que se desprenden de sus lugares de descanso normales y migran hacia los canales semicirculares de la oreja. El resultado puede ser mareo, desequilibrio, visión de túnel y sensación de desmayo.

Se ha observado que las actividades en las que se reciben vibraciones o sacudidas significativas del cuerpo, pueden hacer que los cristales vibren fuera de sus ubicaciones normalmente alojadas. El uso de un martillo hidráulico, una máquina de ejercicios de cuerpo entero con vibración vibratoria o incluso un masajeador corporal colocado en la cabeza (lo que hace que el cerebro y los cristales vibren y se agiten dentro del cráneo) puede ser el catalizador para que se desarrolle la VPPB. De manera similar, un estilo de vida sedentario (más viejo y postrado en la cama) también puede promover el desarrollo de BPPV simplemente al favorecer cierto lado del cuerpo mientras se duerme con un ángulo de cabeza inclinado o declinado. Si se desarrolla vértigo o náuseas en los ancianos, puede ser útil descartar con un examen para detectar la presencia de VPPB.

Una vez que se obtiene un diagnóstico confirmado para el VPPB, se realiza una serie específica de movimientos de la cabeza denominados Maniobras de Reposicionamiento de Canalith (CRM) para desalojar los cristales varados y devolverlos a sus ubicaciones originales. Generalmente, no se indican medicamentos ni cirugía para una recuperación completa. Las personas pueden pasar años o décadas sufriendo de BPPV sin comprender que unas pocas sesiones de terapia (1-5) diseñadas para reposicionar los cristales (series de movimientos de la cabeza) generalmente son todo lo que se necesita para redirigir los cristales a su posición original y aliviarlos su vértigo. Se estima que el 80% de la población mayor puede experimentar esta anomalía en algún momento de su vida, pero no se diagnostica correctamente. Su

sufrimiento de anos o decadas se puede aliviarse en tan solo unos días de terapia médica.

Tinnitus se define como un campanilleo o zumbido en los oídos. Hay varias teorías diferentes de su etiología en la audición humana, algunas de las cuales tienen mérito, mientras que otras parecen mucho menos realistas. Una conclusión general es que se debe a la exposición a sonidos excesivos y crónicos (música fuerte, industria pesada, aviación, detonaciones de armas y otros), así como a mayor edad, bloqueos de cerumen, enfermedades, medicamentos y lesiones. Otros defensores del tinnitus han especulado que son efectos secundarios de las frecuencias electromagnéticas (EMF) que se emiten constantemente a través de torres celulares, Wi-Fi, teléfonos celulares y otros equipos emisores de radiación electromagnética (EMR) en todo el ambiente. Se ha afirmado que cuando un individuo se retira al campo o área donde no hay EMF en un radio grande (muchas millas), el tinnitus se reduce y hay un pensamiento más claro (la niebla cerebral se disipa o desaparece). La correlación entre la radiación EMF y el tinnitus se ha demostrado como real y activa en todas las naciones que utilizan la tecnología. El tinnitus puede ser un efecto directo de EMF y no debe desecharse como un catalizador probable, dependiendo de la distancia a la fuente.

El conocimiento de la tecnología y sus efectos no debe ser pasado por alto. La medicina ortodoxa no tiene un catalizador específico identificado para el tinnitus y no proporciona ningún protocolo de tratamiento / cura contra su manifestación. Se debe tener precaución al utilizar equipos auditivos de protección contra riesgos laborales y limitar la exposición a la música aguda y crónica y los entornos peligrosos que pueden afectar la salud personal. Se recomiendan medidas preventivas ya que no existe una cura declarada públicamente en la medicina convencional. Sin embargo, la medicina alternativa ha hecho referencia al consumo de 80 mg de Ginkgo Biloba, tres veces al día (240 mg por día durante varios meses) es eficaz para reducir

significativamente el tinnitus en quienes consumen las cápsulas de plantas naturales.

***Ojos*:** Los ojos pueden considerarse los órganos sensoriales más importantes del cuerpo humano. Permiten que las imágenes del entorno circundante sean capturadas e interpretadas posteriormente por el cerebro humano. Comunican mensajes directamente y normalmente, no requieren una investigación en profundidad para determinar qué es exactamente lo que visualizan los ojos. La utilización crónica de computadoras, pantallas, teléfonos inteligentes, videojuegos, gafas de realidad virtual, televisión, mensajes de texto y muchas otras plataformas electrónicas y de redes sociales (presente y futura) contribuyen a la destrucción de la visión humana. La constante observación de pantallas electromagnéticas (sin parpadear los párpados) que emiten continuamente radiación electromagnética (EMR) ejerce una presión innecesaria en los ojos. Durante un período muy corto de tiempo (meses a años), el daño incremental se convierte en un daño de agudeza visual más significativo. En algunos casos, puede ser irreparable. Cuando se utiliza cualquier tipo de láser visual o ultravioleta y el contacto con los ojos humanos, existe la posibilidad de daño visual grave e incluso ceguera permanente. La conciencia situacional de los peligros potenciales para la salud de los ojos en el medio ambiente es primordial. No solo existen peligros tecnológicos que atacan continuamente los ojos de cada generación en el mundo de hoy, sino que la tecnología futura puede exacerbar y acelerar la degeneración visual y generar un nuevo fenómeno visual que antes no existía. En otras áreas de la visión, la absorción de los rayos Ultravioleta A (UVA), Ultravioleta B (UVB) y otros se consideran peligrosos para los ojos humanos.

Sin embargo, otros en medicina alternativa han afirmado y demostrado los beneficios de absorber los rayos solares naturales como parte del desarrollo natural del cuerpo humano. "Mirar al sol" es el término utilizado para aquellas personas que han aumentado progresivamente la absorción de los rayos naturales (energías) del sol al amanecer de la mañana y al atardecer a través de sus ojos desprotegidos. Que

el uso de gafas de sol evita la absorción y el consumo de las energías naturales de los soles que el cuerpo humano ha sido diseñado para absorber y utilizar como fuente de energía. Es una práctica fascinante que requiere que el individuo comprenda los principios detrás de él y luego participe activamente en el proceso para validar su efectividad. A medida que cada día se absorbe y aumenta la cantidad de rayos solares, se requiere menos ingesta de alimentos, ya que los rayos solares proporcionan energía a las células del cuerpo humano a través de los ojos. Se hace referencia a que esta misma observación del sol ayuda a despertar y activar las capacidades del tercer ojo (glándula pineal). Como se mencionó, el uso crónico y habitual de las gafas de sol es una restricción al cuerpo para que absorba estas energías de luz natural. Sin embargo, siempre se deben utilizar gafas protectoras para proyectos de construcción, entornos químicos, glaciares de nieve, mar abierto y al mismo tiempo participar en otras actividades que puedan representar amenazas físicas directas para los ojos (gafas protectoras).

Una herramienta de diagnóstico muy efectiva que se ha utilizado para determinar la salud del cuerpo humano a través de los ojos se conoce como Iridología. Este protocolo de medicina alternativa inspecciona el ojo completo (pupila, retina y esclerótica) para detectar anomalías físicas e identificar las posibles causas fundamentales de cualquier dolencia física (ya sea manifiesta o no detectada). Se ha demostrado que la iridología es muy precisa y llevó a muchas personas a recuperarse de su mala salud una vez que descubrieron la causa de sus dolencias físicas y se enfocaron en curar las áreas identificadas durante el examen ocular.

La reparación y recuperación de la vista humana se ha tratado tradicionalmente con la medicina convencional (cirugía, láser y medicamentos). Los naturópatas también han podido mejorar y reparar la vista humana con el uso de plantas y hierbas naturales. El protocolo herbal del Dr. Christopher se menciona como la eliminación de cataratas, la mejora de la vista (astigmatismo y otros), el daño ocular reparado y muchas otras afecciones oculares en el transcurso de unos

pocos meses, dependiendo de la gravedad de la afección ocular. Proteger la vista humana y mantenerla saludable debe ser el enfoque para la salud y la funcionalidad a largo plazo durante toda la vida. La negligencia y los estilos de vida poco saludables (consumo de alimentos y exposición ambiental) en última instancia, debilitan y dañan la capacidad natural del ojo para curarse y reducen la vista con el paso de cada década. La visión normal se clasifica como 20/20. Esto significa que una persona que se encuentra a 20 pies (20') de distancia de la gráfica ocular en la pared puede ver lo que una persona promedio puede ver a una distancia de 20 pies (visión normal). Si la persona tiene una visión de 20/15, esto significa que la persona puede ver letras a una distancia de 20 pies donde otras personas solo pueden verla a una distancia de 15 pies (por encima de la vista promedio). La carta ocular está diseñada para medir la agudeza visual. Las variaciones que son más altas o más bajas de la designación estándar 20/20 implican fortaleza o debilidad en las capacidades de la vista individual.

La excreción de desechos de los ojos se llaman lagañas. Este es un material mucoso delgado que recoge la suciedad, los desechos celulares del interior y el exterior de los ojos y se solidifica como una costra en las esquinas de los ojos. En medicina alternativa, los ojos se pueden limpiar con hierbas que expulsan los desechos acumulados, toxinas, sales y otros materiales que contribuyen a la formación de cataratas y otras enfermedades oculares. Los ojos pueden reflejar los efectos acumulativos de un estilo de vida nutricional deficiente. Como un globo ocular hecho de una esponja que acumula desechos celulares, cuando se aprieta bien, se expulsan las aguas negras y sucias. Estos también pueden ser un pre-indicador de posibles desafíos de salud. Tanto la iridología como la medicina naturopática proporcionan soluciones alternativas a los protocolos ortodoxos que perpetúan el consumo de medicamentos químicos tóxicos y procedimientos quirúrgicos innecesarios en muchos casos. Si se produce un exceso de excreción de lagañas durante la noche, se considera un indicador de mala salud y de desechos acumulados en el cuerpo y los ojos. Una analogía es la de un lavabo o un inodoro

que retrocede y se desborda en el piso con material de desecho por estar al tope. No tenía a dónde mas ir excepto hacia atrás y hacia afuera.

Un método naturopático para ayudar a destapar y eliminar los desechos acumulados dentro de los ojos y restaurar la visión a su estado normal es el uso de varias hierbas y plantas diferentes como enjuague ocular. La medicina naturista hace referencia a muchos estudios de casos en los que la vista de un individuo se curó (glaucoma, cataratas o simplemente una visión deficiente, etc.) o mejoró drásticamente cuando se realizaron lavados oculares. Algunos vieron resultados en unas pocas semanas-meses, mientras que otros tardaron hasta un año. La fórmula herbal de Christopher Eyebright consiste en una cucharadita (igual por peso de corteza de Bayberry, hierba Eyebright, raíz de sello dorado, hojas de frambuesa roja y 1/8 parte de cayena) ya mezclado de ingredientes. Estos se mezclan y usan como un lavado de ojos 3 o más veces al día. Estos también pueden ser ingeridos en forma de té o cápsula. Muchos de sus testimonios de pacientes apoyan la eficacia del uso de hierbas y plantas naturales para recuperar la salud de sus ojos de forma rápida y segura, mejorando así su calidad de vida al devolver el cuerpo a su estado natural de homeostasis.

En iridología, por ejemplo, el examen de los ojos (pupila, iris y esclerótica) puede identificar con precisión las manifestaciones de salud presentes o potenciales dañinas que se reflejan en los ojos. Como dice el viejo dicho: "Los ojos son la ventana a tu alma". En Iridología, los ojos son la ventana a la salud de su cuerpo. Se realiza un examen visual simple de los ojos, se toma una fotografía y una superposición de gráficos en la imagen del ojo muestra las áreas que manifiestan irregularidades en el cuerpo, como se muestra en las fotos de los ojos. El pensamiento convencional dice que es bueno usar lentes de sol siempre que haya sol afuera. Que los peligrosos rayos UVA y UVB del sol pueden causar daño a los ojos y, por lo tanto, deben ponerse, junto con el uso de cremas solares tóxicas cargadas con bloqueadores solares, la mezcla cremosa y blanca de toxinas que penetran a través de la piel y entran a los flujos linfáticos y sanguíneos. La medicina

alternativa recomienda evitar las gafas de sol en la mayoría de las ocasiones; al conducir o volar bajo la luz del sol, sí, es bueno usar lentes de sol temporalmente para reducir el brillo del sol y ayudar a prevenir accidentes. Sin embargo, para caminatas diarias o actividades pasivas, no se recomienda su uso. Los ojos del cuerpo, al igual que la piel, se benefician de los rayos naturales directos (moderados) del sol.

Si los rayos del sol eran realmente dañinos para los ojos y la piel, ¿por qué no todos los animales y las aves están ciegos o tienen cataratas? Estos no utilizan ninguna protección para los ojos (gafas de sol) o protección para la piel (bloqueador solar) durante toda su vida. En la historia, las gafas de sol son una adición bastante reciente al vestuario humano (siglo pasado) pero las generaciones anteriores tampoco se quedaron ciegas por el sol, a pesar de las exposiciones crónicas en diferentes lugares geográficos de todo el mundo. La utilización de gafas de sol por parte de las masas es solo un fenómeno reciente, acentuado con las diferentes tendencias de moda del momento como vestimenta o accesorio de riesgo laboral. La formación de cataratas en la medicina alternativa generalmente se asocia con una ingesta nutricional deficiente (alimentos no asimilados al cuerpo) y la ingesta de sal procesada que se considera una toxina peligrosa y no aporta ningun valor nutricional, según la información de la hoja de datos de seguridad del material. A medida que el exceso de sal se excreta o se lixivia del cuerpo y los ojos, las cataratas también comienzan a desintegrarse y disolverse de forma notable tambien.

La absorción diaria de luz solar moderada en la piel se conoce como un aporte de vitamina D al cuerpo humano. También se hace referencia a la absorción diaria de la luz solar a través de los ojos, que proporciona nutrición a la glándula pineal (nervio óptico del tercer ojo del chakra) dentro del cráneo. La práctica de observar el sol permite aumentar diariamente la absorción del sol a través de los ojos, proporcionando energía al cuerpo. Al bloquear los benéficos rayos del sol en la glándula pineal ocular con gafas de sol, se aísla de manera poco natural de una fuente de energía que siempre fue

diseñada para ser absorbida naturalmente en el cuerpo glándula pineal ocular. Los cambios en el estilo de vida pueden mejorar la salud individual si se ha mantenido incorrectamente.

***Nariz*:** La respiración profunda es esencial para el intercambio efectivo de dióxido de carbono y oxígeno en los pulmones. Proporciona a los glóbulos rojos un buen suministro de oxígeno de forma menos laboriosa. La respiración superficial produce un intercambio deficiente de desechos metabólicos del cuerpo hacia el aire de los pulmones. El diafragma se expande y contrae, llenando y expulsando el aire dentro y fuera de los pulmones. Lo ideal es que la respiración se realice en el área abdominal y no en la región del pecho. Esto permite la máxima ingesta de aire a los pulmones. Cuando se realizan deportes o actividades extenuantes, se hace referencia a que toda la respiración debe realizarse a través de las fosas nasales y no a través de la boca.

La respiración crónica por la boca implica que puede haber una obstrucción en el sistema respiratorio y debe ser examinada. El crecimiento del vello en las fosas nasales es natural y forma parte del sistema de defensa natural del cuerpo, los vellos de la fosa nasal atrapan y filtran los contaminantes en el aire y al mismo tiempo permiten que el aire se caliente antes de ingresar al sistema respiratorio (nariz-tráquea-pulmones). Esto es especialmente importante en regiones extremadamente frías donde la inhalación de aire frío puede causar incomodidad o lesiones al individuo si el aire no está precalentado en la fosa nasal. Cuando hay un crecimiento excesivo, los pelos de la fosa nasal pueden recortarse hacia atrás con tijeras pequeñas o recortadores de vello de la nariz especialmente diseñados. No se recomienda recortar todo el vello de la fosa nasal, ya que esto puede resultar en un aumento de la inhalación de bacterias, virus y desechos ambientales en el sistema respiratorio, lo que podría ocasionar enfermedades.

La producción de mucosa nasal seca (también conocida como: moco) es un mecanismo de defensa natural del cuerpo. La

mucosa está compuesta principalmente de material viscoso compuesto de agua, bacterias y desechos ambientales que se acumulan en el conducto nasal. Posteriormente, este material se seca y se elimina del cuerpo con cualquier contaminante y contagio. El exceso de producción o la acumulación de mucosa nasal seca puede indicar una exposición excesiva a los alérgenos o incluso una infección nasal sinusal (bacteriana, fúngica o viral) que justifique un examen médico para determinar la causa raíz. El término común que se usa es rinitis (inflamación de la nariz), por lo que se produce un exceso de mucosidad que puede gotear hacia la parte posterior de la garganta o también puede ser liberado a través de las fosas nasales (también conocido como goteo nasal posterior).

El sistema respiratorio (nariz, pecho, tráquea y pulmones) siempre debe considerarse como una unidad completa, en lugar de componentes individuales cuando se busca la etiología de cualquier dolencia. ¿El moco seco es el resultado de un exceso de residuos en el aire o es el producto secundario de un resfriado o neumonía, por ejemplo? En general, las vías respiratorias siempre deben estar libres de obstrucciones y estar libres de residuos a diario. La acumulación crónica o la acumulación de mucosidad (seca o húmeda) debe ser un indicador de un desequilibrio fisiológico en el sistema respiratorio. El método común para eliminar la mucosidad seca o húmeda es soplar la nariz en un tejido desechable para expulsar los desechos. No se recomienda excavar la mucosidad seca con los dedos u otros dispositivos, ya que estos pueden introducir otras bacterias, virus u hongos en el sistema respiratorio que de otra manera se hubieran impedido la entrada en virtud de los pelos nasales protectores. Curiosamente, a medida que un individuo pierde la funcionalidad de cualquier sentido, otro compensará y se volverá más sensible. Por ejemplo, la mayoría de las personas tienden a perder la audición al llegar a la vejez. Como consecuencia, su sentido del olfato, la vista o el gusto pueden aumentar significativamente. No es raro adquirir una capacidad olfativa muy sensible y estar casi sordo. El cuerpo tiende a compensar la pérdida con un sistema en funcionamiento, por lo que es probable que ayude a la

humanidad a oler al tigre que se aproxima si no puede oírlo y se convierte en la comida de la cena. Del mismo modo, una persona ciega puede escuchar muchos más sonidos.

Lengua: La lengua es un músculo que cumple múltiples funciones en la boca. Viene en varios tamaños, longitudes, anchuras y realiza muchas funciones como separar alimentos y detectar anomalías en la boca. Se compone de una fina capa rosa, papilas gustativas, nervios y vasos sanguíneos. Hay miles de papilas que recubren la lengua y dan como resultado una textura áspera. Puede haber diferentes tipos de manifestaciones disfuncionales como llagas de estomatitis aftosa (sospecha de efectos secundarios de gusanos parasitarios en el estómago), recubrimiento blanco de la lengua (posiblemente candida albicans, infección por candidiasis bucal o partículas de alimentos atrapados), deficiencias de vitaminas y otras infecciones o presentaciones de enfermedades. Cuando se detectan bultos, protuberancias o decoloraciones atípicas, se justifica la consulta con un médico.

Cuando hay una inflamación de las papilas de la lengua (normalmente las áreas central y posterior), la apariencia de una capa blanca recubierta de material de diferentes espesores puede manifestarse visiblemente. Existen diversos factores que se atribuyen a la presentación de este material en la cavidad oral (deshidratación, productos azucarados, antibióticos, bacterias, células muertas, partículas de alimentos residuales que se alojan entre las papilas y otros). La práctica común es utilizar un dispositivo dental raspador de lengua para eliminar las capas superiores del material o cepillarlo con bicarbonato de sodio u otro ingrediente para ayudar a limpiar la lengua del revestimiento de residuos. La causa raíz subyacente debe identificarse y tratarse antes de que la lengua blanca pueda volver a su estado natural. Esta área también puede albergar otras bacterias y gérmenes dañinos dentro del material espeso si no se limpia regularmente. La presentación de la lengua blanca debe servir como una advertencia para el individuo de que puede haber una Candida albicans (hongo) u otro germen que sea un factor contribuyente, causando que la lengua se recubra

directamente en la presentación. Nuevamente, no hay dos personas iguales y la apariencia de una lengua cubierta de blanco puede tener orígenes completamente diferentes con dos lenguas que aparecen de manera similar.

***Garganta*:** Más atrás, detrás de los últimos molares de la cavidad bucal, se encuentran dos (2) amígdalas. Una a cada lado de la garganta que a veces sobresale un poco y se puede ver en un espejo. Las amígdalas tienen grietas y cavernas que se utilizan para atrapar gérmenes (bacterias, virus y otros patógenos) que ingresan a través de la nariz y la boca. ¿Qué son exactamente las amígdalas? Están hechos de material linfoide y se consideran parte del sistema de defensa inmunológico del cuerpo (protegen al individuo de los gérmenes patógenos) y son cruciales como parte de un sistema de defensa general.

La función principal de las amígdalas es atrapar patógenos y luego envolverlos con glóbulos blancos para evitar que entren en el cuerpo y causen enfermedades. A veces, las partículas de alimentos también pueden quedar atrapadas en las muchas criptas y grietas de las amígdalas, causando hinchazón y malestar. Cuando ocurre la hinchazón, la persona puede quejarse de dificultad para tragar y tener otros síntomas como fiebre, garganta irritada, etc. Algunas personas tienen recurrencias más frecuentes de la inflamación de las amígdalas que otras, lo que lleva a consultas médicas constantes. Se sospecha que la causa probable de las inflamaciones crónicas es un entorno contaminado que expone continuamente al individuo a la inhalación o ingestión de material contaminado (aire, agua, alimentos). Se debe realizar una evaluación para determinar cuál puede ser el catalizador en el entorno residencial, escolar o laboral y luego mitigar la exposición a este en el futuro. Cuando la persona va a visitar a su médico con las amígdalas inflamadas, el paciente suele ser diagnosticado con amigdalitis (inflamación de las amígdalas) y erroneamente se recomienda la cirugía para extirpar las amígdalas. En medicina naturopática, este no es el método recomendado para tratar las amígdalas poco frecuentes o incluso inflamadas crónicamente.

Las amígdalas están cumpliendo su propósito fisiológico (para atrapar gérmenes y evitar que entren en el cuerpo que podrían causar infecciones o enfermedades más graves internamente como parte del sistema inmunológico natural del cuerpo). ¿Te cortarías la nariz si tuvieras un hervor? ¿Te cortarías el dedo gordo del pie si hubieras desarrollado un hongo en la horquilla o en el dedo del pie? ¿Se sacaría el ojo si contrajera conjuntivitis (ojo rosado) y se inflamara? ¿Le extirparía un pulmón si contrajo un resfriado o una neumonía? La respuesta normal es absolutamente no. Entonces, ¿por qué alguien consideraría aceptable extirpar (cortar) las amígdalas que se hincharon (protegiendo el cuerpo al atrapar patógenos como se diseñó para hacerlo)? ¡No es lógico cortar (mutilar) una parte del cuerpo simplemente porque se inflamó, especialmente cuando está funcionando como fue diseñado para hacerlo una y otra vez! El enfoque de la medicina convencional para la mayoría de los cánceres y otras enfermedades es normalmente extirpar quirúrgicamente, irradiar y luego medicar al paciente con productos químicos tóxicos. En medicina alternativa, se siguen protocolos pasivos (no invasivos o no quirúrgicos) para resolver cualquier dolencia física y malestar que no mutilen, dañen o lastimen al individuo. Las amígdalas funcionan como están diseñadas. Si la inflamación crónica continúa, está haciendo su trabajo. La cura no es cortar las amígdalas, sino determinar la causa y detener la re-exposición a los gérmenes.

En otros casos relacionados con las amígdalas, a veces pueden producirse y expulsarse de las amígdalas pequeñas piedras (llamados tonsilolitos o cálculos de amígdalas). Con frecuencia se descubren a primera hora de la mañana con una tos y se expulsan de la boca (como una semilla o un trozo pequeño de maíz) y de color blanquecino. Tras una inspección adicional, normalmente es semiduro y maloliente. La piedra fue expulsada de una de las muchas criptas y grietas de la amígdala cuando sobrepasó su grieta o fue empujada hacia afuera por la presión directa mientras el individuo dormía en una postura que hacía que se liberara durante la noche. Estos también se pueden eliminar directamente con una herramienta removedora de tonsilolitos o con algunos hisopos

de algodón. Se aplica una presión simple y continua a la amígdala hasta que las piedras emergen y caen. Estos no se consideran peligrosos, contagiosos o dañinos. Algunas personas tienen piedras masivas, mientras que otras tienen poca o ninguna. Como se mencionó anteriormente, las amígdalas tienen el propósito de ser una primera línea de defensa contra los patógenos que ingresan a través del pasaje nasal y oral hacia el interior del cuerpo. Si estos portadores de la puerta de protección se retiran quirúrgicamente (amigdalectomía), el individuo se volverá más susceptible a futuros patógenos que invaden el cuerpo. Donde las amígdalas pudieron haberlos detenido antes de la extracción quirúrgica bárbara, ya no hay guardianes de la puerta para hacerlo. La extirpación quirúrgica de cualquier parte del cuerpo solo debe considerarse como un último recurso cuando la vida humana está en riesgo, no un procedimiento médico infundado destinado a mutilar el cuerpo y debilitar el sistema de defensa inmunológica al eliminar las amígdalas. En su lugar, investigue y descubra cuál es la fuente de los patógenos que siguen atrapados en las amígdalas. La causa raíz debe ser determinada para una mejor salud.

Tiroides: Esta glándula única en forma de ala de mariposa se monta en la base anterior del cuello. Segrega hormonas en el torrente sanguíneo utilizadas para regular diferentes procesos fisiológicos como el metabolismo, el peso corporal, el ciclo menstrual, la frecuencia cardíaca, la respiración y otros. En los hombres, generalmente se identifica justo debajo de la Manzana de Adán. Utiliza el yodo de los alimentos ingeridos para producir las hormonas triyodotironina (T3) y tiroxina (T4). Cualquier deficiencia o exceso de producción de estas hormonas afecta directamente al cuerpo humano. Demasiada producción puede causar pérdida de cabello, ansiedad, temblor de manos, ciclos menstruales irregulares y otros. Muy poca producción puede causar depresión, trastornos del sueño, fatiga, dolor muscular y otros síntomas. El consumo regular de alimentos sanos que contienen yodo natural es esencial para mantener una tiroides y un cuerpo saludables y prevenir el desarrollo potencial de bocio u otras anomalías relacionadas con la deficiencia. Algunos alimentos que son

ricos en yodo son algas marinas, algas secas, habas, arándanos, piña y otros. Una dieta y un estilo de vida bien balanceados proporcionarán los nutrientes, vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para mantenerse sano y funcional. Algunos productores de sal agregan yodo para enriquecer su sal, pero la sal en sí misma es un producto tóxico que se debe evitar como un suplemento alimenticio. La sal natural se asimila a través de las muchas verduras, frutas y nueces que se consumen como parte de los hábitos de consumo de alimentos orgánicos.

Lectura de Referencia:

- *Iridiagnosis and Other Diagnostic Methods (Iridiagnosis y otros métodos diagnósticos), Dr. Henry Lindlahr (1919)*
- *Herbal Home Health Care (Cuidado de la salud con hierbas caseras), John Christopher (1976)*
- *Three Day Cleansing Program: Mucus-less Diet and Herbal Combinations (Programa de limpieza de tres días: dieta sin moco y combinación de hierbas), John Christopher*
- *Curing the Incurables: A Home Therapy Program (Curando los incurables: un programa de terapia desde el hogar), John Christopher (1977)*
- *Iridology Simplified (Iridología simplificada), Bernard Jensen (1980)*
- *Iridology: A complete guide to diagnosing through the Iris (Iridología: Una guía completa para el diagnóstico a través del Iris), Farida Sharan (1990)*
- *There are No Incurable Diseases (No hay enfermedades incurables), Dr. Richard Schulze (1999*
- *The Patient Handbook (El manual del paciente), Dr. Richard Schulze (2009)*
- *Elongated Skulls Of Peru And Bolivia: The Path Of Viracocha (Cráneos alargados de peru y bolivia: el camino de viracocha), Brien Foerster (2015)*

Capítulo 3

CAVIDAD ORAL

La cavidad oral sirve para muchos propósitos (hablar, preparación de alimentos con enzimas digestivas de la saliva, procesamiento de alimentos mediante masticación fina, respiración y otros) y es susceptible a bacterias, hongos, virus, placa y otros patógenos. En la preparación de alimentos, las glándulas salivales excretan enzimas digestivas para ayudar a descomponer los alimentos en la boca, antes de tragarlos y enviarlos al estómago para su posterior procesamiento con los jugos gástricos o ácido clorhídrico. Cuanto más se pulveriza el alimento en trozos más pequeños y se mezcla con las enzimas digestivas salivales, más fácilmente se procesan, disuelven y asimilan los nutrientes en el cuerpo.

Cuando la comida no se mastica adecuadamente y se traga en trozos grandes, no necesariamente se digiere completamente en el estómago y se empuja hacia los intestinos delgado y grueso para la asimilación de nutrientes como es (semi-crudo). Muchas veces, los alimentos no procesados se expulsan a través del colon que nunca se descomponen por completo y básicamente se expulsan como alimentos no procesados. Cuanto más finos son los alimentos que mastican los molares, más efectivos y fáciles de asimilar como nutrición en el cuerpo para su uso.

La boca normal de un bebé tiene un promedio de veinte (20) dientes de leche (10 arriba y 10 abajo) cuando han salido todos en los primeros años. Estos tienden a caerse alrededor de los seis (6) años de edad para dejar espacio para los dientes de adultos que llegan. Normalmente hay treinta y dos (32) dientes adultos (14 superiores y 14 inferiores) que están

completamente desarrollados y un promedio de cuatro (4) muelas del juicio adicionales (2 arriba y 2 abajo). Estos promedios pueden variar más o menos en todo el mundo.

También se sabe por la historia, que algunas personas les ha podido crecer un segundo, tercer y cuarto conjunto de dientes durante el transcurso su vida. Estos normalmente se han atribuido a los estilos de vida vegetarianos y se adhirieron a los protocolos de salud naturopáticos en lugar de los protocolos de medicina convencional y el consumo de la dieta occidental.

Normalmente, los dientes deben emerger completamente rectos y alineados en sus posiciones deseadas sin la necesidad de ortodoncia. La deficiencia nutricional en los períodos prenatal y postnatal se ha relacionado directamente con la malformación de la mandíbula en niños y adultos por igual. La falta de vitamina D adecuada durante el embarazo o la primera infancia de la madre ha sido mencionada como la causa más probable de mentones / mandíbulas cortas o retraídas. Más tarde, en su desarrollo físico, se produce un crecimiento irregular de los dientes (dientes que crecen de forma irregular, apiñados y apuntados en diferentes direcciones) en niños y adultos por igual, desfigurando aún más la cavidad oral y la mandíbula. La deficiencia de la vitamina esencial K2 ha sido mencionada como un componente crítico para el desarrollo normal de bebés y adultos durante el embarazo por el Dr. John Whitcomb, quien concluye que la vitamina K2 da como resultado estructuras faciales simétricas (científicamente consideradas atractivas para los humanos). Además, el Dr. Weston Price, D.D.S. fue el precursor que vinculó la deficiencia de vitamina K2 y sus efectos en la población humana. Su libro "Nutrición y degeneración física" proporciona evidencia sólida y dramática de la correlación directa entre dientes sanos con dietas saludables y dientes insalubres con dietas poco saludables.

Cuando la madre carece de oligoelementos y vitaminas en su cuerpo, el feto en desarrollo está limitado en la cantidad que puede recibir de ella, por lo que se produce una deficiencia y el

feto no obtiene todos los componentes básicos necesarios para su propósito previsto (construir celulas y crecer como un bebé). Posteriormente, la madre también puede volverse deficiente y, como resultado, manifestar diferentes enfermedades de deficiencia. Se ha encontrado que los primeros niños nacidos que tienen más K2 en su desarrollo y, por lo tanto, tienen características faciales más atractivas que sus hermanos posteriores que pueden no haber recibido un K2 de reemplazo adecuado de la ingesta nutricional de su madre. La vitamina K2 tiene muchos otros beneficios asociados con su consumo, aparte de su uso en el desarrollo dental y facial. La inclusión de alimentos que contienen vitamina K2 se ha considerado beneficiosa en la medicina naturista para promover el desarrollo saludable y la formación de huesos y cuerpos en el feto. Los alimentos fermentados como el natto, las verduras de hoja verde como la col, la col rizada, el brócoli, las coles de Bruselas y otros contienen niveles altos de vitamina K2.

Muelas del juicio: El mito de que todos estos dientes deben extraerse no se apoya estadísticamente ni médicamente y se propaga erróneamente a víctimas no informadas que llevan a una cirugía dental innecesaria. Si no hay impedimentos funcionales o de desarrollo con las muelas del juicio debajo de las encías, ¿por qué eliminarlas innecesariamente? Por el contrario, la extracción de las muelas del juicio desocupa el espacio en la mandíbula que posteriormente permite el movimiento y desplazamiento de los dientes y molares restantes dentro de la boca a lo largo del tiempo. A menos que las amenazas creíbles para la salud humana se hayan manifestado como un resultado directo de la presencia de las muelas del juicio, es cuestionable eliminar cualquier cosa y error por el lado de la precaución (pasivo), no la extracción activa y el daño a la línea de la mandíbula (posiblemente fracturando la mandíbula en el proceso de extracción) y como resultado el aflojamiento de los dientes adyacentes. Si una persona nace con un 10% más de cerebro, pero no está activamente en uso, ¿debería esto también ser extirpado quirúrgicamente (si se aplica el mismo proceso de pensamiento que en la justificación de extracción de muelas

del juicio)? No hay una razón lógica para eliminarlos si no hay inflamación, infección o lesión en las muelas del juicio. ¿Cómo es que la humanidad sobrevivió durante miles de años sin que los dentistas se quitaran la muela del juicio hasta hace poco tiempo?

Bruxismo: El esmalte es el componente más complicado en el cuerpo humano, pero se descompone por el contacto constante con ácido (azúcares), lo que lleva a la caries dental. El rechinamiento descontrolado de los dientes generalmente se ha publicado como resultado del estrés o la ansiedad que se manifiesta durante el trabajo o el ciclo del sueño en individuos y también se considera un factor importante para la destrucción del esmalte dental. El rechinamiento crónico y el apretamiento de los dientes a lo largo del día cobran su precio en el esmalte de los dientes una y otra vez hasta que perfora la capa exterior.

Se presume que los trastornos nerviosos u otras razones auxiliares son las causas fundamentales de su manifestación. La medicina naturista ha identificado la alta incidencia de infestación de parásitos (lombrices intestinales) en el cuerpo humano que puede provocar el ataque del cuerpo al apretar y rechinar los dientes durante el ciclo de sueño nocturno. Hay una hora particular (aproximadamente de 1 a 3 de la madrugada), cuando los parásitos parecen volverse más activos y activan el bruxismo, las contracciones de los pies, las patadas en las piernas y otros movimientos corporales erráticos y espontáneos, mientras se encuentran en un estado inconsciente. La alta incidencia de rechinamiento de dientes, si no se trata, puede eliminar rápidamente las capas protectoras de esmalte y erosionar muchas de las partes posteriores de los dientes, ya que son literalmente arrancadas por los dientes inferiores en el proceso de rectificado. El uso de protectores bucales antes de dormir puede agregar algo de protección a los dientes expuestos, pero no aborda las causas fundamentales del bruxismo (parásitos probables). Estos pueden ser erradicados con hierbas naturopáticas y plantas como el ajenjo, los clavos y el té de nogal verde y negro (las cápsulas también). Esta combinación de tres plantas erradica

las etapas de huevos, larvas y adultos de los diferentes parásitos del gusano. La Dra. Hulda Clark y su libro, “La Cura Para Todos Los Cánceres”, diseñó el protocolo y lo utilizó en miles de sus pacientes para liberar al cuerpo de los parásitos que son las causas probables de la mayoría de los casos de bruxismo y otras afecciones gastrointestinales (GI).

Halitosis: La aparición de un mal olor en la cavidad oral (mal aliento) puede tener diferentes orígenes y no se forma exclusivamente en la boca. Hay halitosis oral (la causa raíz es de la boca) y halitosis extraoral (la causa raíz puede ser el sistema respiratorio, el sistema gastrointestinal u otra parte del cuerpo). En la halitosis oral, se debe examinar inmediatamente cualquier olor claramente desagradable para detectar caries, infección de las encías, enfermedad periodontal (piorrea), mala higiene dental o incluso enfermedades graves como el cáncer. En la halitosis extraoral, la causa raíz puede ser una infección de los pulmones / vías respiratorias o una mala salud digestiva, lo que produce erupciones inversas (eructos) de los olores gástricos del estómago y los intestinos. En ambos casos, se debe realizar una evaluación de ambas prácticas para descubrir la causa raíz y tomar medidas correctivas para resolver la halitosis. El uso de gomas de mascar, mentas para el aliento, enjuagues bucales y similares solo sirve para enmascarar y camuflar la halitosis en lugar de erradicarla. Estos remedios sintomáticos solo sirven para exacerbar el problema, ya que demoran la implementación de cualquier alternativa de tratamiento realmente efectiva.

Si la cavidad bucal está limpia, libre de caries y de enfermedad periodontal, el siguiente sospechoso que probablemente cause halitosis es la mala salud de la GI. Esto requiere educación sobre prácticas nutricionales y realizar una limpieza de los intestinos para expulsar los desechos putrefactos y estancados en el cuerpo que pueden volver a fluir y causar la halitosis oral (y probablemente también la flatulencia). Una vez que se detecta y resuelve la causa, no debe haber halitosis presente en una cavidad bucal (boca) saludable. Los cambios en los hábitos de vida deben seguir para ayudar a garantizar que la

situación no se manifieste después de purgar las entrañas de los desechos y toxinas acumulados.

Placa Dental: Es una biopelícula de bacterias que cubre los dientes, las encías, la lengua, el paladar y la cavidad bucal restante. Tiene muchos nombres como biopelículas dentales, placa bacteriana, placa microbiana y varios otros, pero en última instancia es el mismo. Cuando se lleva a cabo una higiene dental inadecuada (en el cepillado y uso de hilo dental), la placa se puede acumular y formar una consistencia de sarro / cálculo endurecida en etapas posteriores. Estos cubren los dientes y comienzan a afectar el borde donde se cruzan los dientes y las líneas de las encías. Con el tiempo, sin una higiene dental adecuada, las encías comienzan a retroceder a medida que el sarro endurecido continúa amontonándose y empujando hacia abajo las encías. Esta placa endurecida no causa la enfermedad de las encías, pero sí alberga las bacterias que pueden y deben eliminarse en cada oportunidad.

La placa se forma cuando los alimentos / azúcares residuales no se lavan adecuadamente y la bacteria consume los azúcares, produciendo los residuos (placa) que comienzan a acumularse en la boca. Estas son de composición ácida y comienzan a atacar directamente el esmalte dental protector en los dientes expuestos a la placa dental, causando picaduras y penetración más profunda en los dientes. Si este proceso continúa, las capas externas de los dientes continúan retrocediendo hasta que los dientes están perforados y la pulpa interna de los dientes está expuesta. Los ataques continuos por la placa pueden llegar al nervio de la raíz, lo que resulta en un dolor extremo del nervio dental. La placa dental es un desecho bacteriano que debe eliminarse después de cada comida (sacar la basura residual de la comida) para mitigar el desarrollo de caries dental para la salud bucal a largo plazo. Las encías sangrantes son un signo directo de una infección bacteriana en la boca. Si hay un problema, entonces la bacteria puede migrar al sistema circulatorio de la sangre y atacar los órganos del cuerpo como el corazón y otros en el cuerpo. La bacteria debe ser erradicada para evitar daños continuos en cualquier

parte del cuerpo, así como para prevenir su transmisión a otras personas (es una enfermedad dental contagiosa que se transmite al besarse, etc.).

Como una estrategia preventiva para minimizar el desarrollo de caries en los niños, especialmente en aquellos que tienden a evitar cepillarse los dientes con regularidad (o cualquiera realmente), se pueden usar selladores de resina para cubrir los molares. El proceso es simple: los dientes son limpiados profesionalmente por el dentista y se coloca una fina capa de sellador de resina en la parte superior de los molares (llamada la área estriada-surco-foso-cresta), cuya superficie normalmente corta los alimentos en pedazos más pequeños. Esta capa selladora de resina proporciona una barrera protectora contra la placa y las bacterias que penetran en los dientes y protegen los dientes durante muchos años (como colocar una capa gruesa de cera en el auto para proteger la pintura y el cuerpo de la oxidación y mugre). Normalmente, las cavidades se forman en la capa superior del diente y menos en los lados, lo que reduce significativamente la probabilidad de desarrollo de caries. Este procedimiento preventivo de caries es aplicable tanto a niños como a adultos que desean mejorar su salud dental a largo plazo y ayudar a prevenir el desarrollo de caries dentales a lo largo de sus vidas. Consulte con un dentista para más información.

Cavidad Dental (Caries): Cuando la higiene dental deficiente se combina con el consumo de alimentos azucarados o ácidos (bebidas gaseosas, dulces de todo tipo, etc.) se producen en la boca, el ácido que se forma ataca el esmalte dental protector. Esto, a su vez, crea picaduras y, con el tiempo, la perforación de la capa protectora del esmalte dental continúa hasta que alcanza la dentina interna (pulpa dental). Si se produce una mayor penetración y llega al nervio dental, la atención del individuo se obtendrá de inmediato (en la forma de dolor extremo en algunos casos) como una señal de advertencia de que se ha producido una brecha en las defensas protectoras de los dientes. Básicamente, el consumo de alimentos azucarados y ácidos que atacan el esmalte de los dientes y una higiene dental deficiente causan lo que se

conoce popularmente como una cavidad. Esto puede afectar uno o todos los treinta y dos (32) dientes en la boca de un adulto o niño.

Como resultado de la violación de la defensa del diente, ha sido una práctica dental común durante más de 100 años utilizar rellenos de amalgama (mercurio y otros materiales mezclados) para rellenar las áreas de dientes sobre excavadas que se han comprometido con bacterias y patógenos. En los Estados Unidos, se estima que se implantan mas de 100 millones de empastes de mercurio cada año. Estos rellenos normalmente superan el 50% de mercurio puro en cada relleno. En la Hoja de datos de seguridad del material (MSDS) para el mercurio, indica claramente que es una toxina y es peligrosa para la salud humana. El consumo de cualquier nivel de mercurio es inaceptable para el cuerpo humano, a pesar de cualquier vocero partidario o experto académico pagado que quiera transmitir al público. El mercurio es tóxico y nunca debe utilizarse en cantidad alguna en o sobre el cuerpo humano. Cada vez que una persona mastica chicle, come o muele los dientes mientras duerme, se producen vapores de mercurio a partir de los empastes de mercurio y se escapan a los pulmones, sistema immuno y al sistema gastrointestinal del individuo. Posteriormente, el mercurio también puede ingresar al torrente sanguíneo desde las raíces de los dientes, las encías y los vasos sanguíneos de la boca.

En lugar de exponer la salud del cuerpo humano a esta toxina metálica carcinógena conocida, se deben enseñar métodos alternativos (higiene dental preventiva) desde la primera infancia hasta la universidad para toda la humanidad en todo el mundo. La opción preferida es simplemente llevar a cabo una higiene regular y comer solo alimentos saludables. Dado que la humanidad normalmente es contraria a los estilos de vida saludables, entonces la aplicación de una capa de resina protectora sobre los dientes antes de que se conviertan en adultos (como la cera protectora de un vehículo). Cuando esto no es una opción o la cavidad ya ha avanzado y requiere perforación, entonces se debe realizar una excavación mínima y rellenar con resinas (plástico) que no contengan sustancias

químicas o ingredientes tóxicos. Tienen una vida útil más corta, ya que son más blandas, pero son más bienvenidas que tener que reemplazar un órgano que ha desarrollado toxicidad por mercurio o incluso cáncer como resultado de una ingesta incontrolada de mercurio durante toda la vida. Una vez más, la mejor opción es la prevención y no la reacción posterior a una situación prevenible (caries dental o enfermedad periodontal).

Uso de seda dental: Se considera que el uso de hilo dental es más importante que el cepillado de los dientes en círculos y debe realizarse al menos diariamente. Este consenso se manifiesta a partir de las mayores amenazas planteadas por las partículas de alimentos atrapados y otras bacterias dañinas que pueden penetrar entre los dientes y debajo de la línea de las encías. El proceso de aplicación de hilo dental ayuda a extraer los gérmenes y las partículas de alimentos de sus ubicaciones atrincheradas a la superficie, que finalmente se eliminan en los procesos de cepillado o de tragado. Como la mayoría de los productos comerciales, el hilo dental viene en varios espesores, colores, sabores, ingredientes químicos como el fluoruro o incluso encerado. La preferencia del usuario es la mejor opción, ya que ayuda a garantizar un uso diario y regular. Sin embargo, cuanto menos químico tóxico (fluoruro) e ingredientes (cera) contengan, menos riesgos para la salud a largo plazo son las exposiciones al cuerpo. No se puede enfatizar lo suficiente la importancia del uso diario del hilo dental (después de comer) para desalojar y eliminar cualquier partícula residual de alimento que quede en la cavidad bucal. Si no se realiza el uso de hilo dental regular y dedicado a diario, el sangrado y la hinchazón de las encías eventualmente se manifestarán cuando el individuo se cepille los dientes, o ingiera alimentos sólidos, o use un palillo de dientes o cuando finalmente lo hagan con el hilo dental.

La cantidad de sangre que fluye de las encías es indicativa de la gravedad de la enfermedad periodontal (placa) que se ha acumulado en las áreas entre los dientes y debajo de las encías que el cepillo de dientes no pudo alcanzar. Una vez que se detectan y los dientes se filtran con hilo dental, el individuo

puede esperar que salgan cantidades notables de sangre que se escapa de las encías y también es posible que se presente irritación, inflamación y enrojecimiento. Al día siguiente, las encías probablemente serán dolorosas e incluso inflamadas, aún bajo el efecto de la placa dental (bacteria) que se encuentra en esas mismas áreas. Una vez que se implementa y mantiene un programa regular de uso de hilo dental, la cantidad de sangre liberada y la severidad de la inflamación disminuyen con el tiempo. Sin embargo, la placa y las bacterias ya han establecido un hogar debajo de las encías y entre los dientes. Solo un protocolo prolongado de higiene dental podrá eliminar adecuadamente las bacterias y prevenir su regresión. Esto requiere otro equipo dental (cualquier tipo de dispositivo de irrigación dental con chorro de agua) y productos higiénicos (peróxido de hidrógeno, bicarbonato de sodio o yoduro / yodo) para erradicar las bacterias bien arraigadas y protegidas en aquellas zonas difíciles de alcanzar debajo de las encías (que son contagiosas).

El Dr. David Kennedy, afirma que se necesita una irrigación suave con un tipo de aparato de limpieza dental y chorro de agua para neutralizar y eliminar las bacterias que han establecido un soporte para los pies debajo de las encías (que hace que las encías sangren cuando los dientes se cepillan o usan hilo dental). En su libro "Cómo Salvar Sus Dientes", proporciona su conocimiento médico compilado durante su vida de práctica de odontología. En otra literatura dental, se referencia que la bacteria Estreptococo Mutans (SM en ingles) (descompone el azúcar para obtener energía y causa un ambiente ácido que destruye el esmalte dental protector) es fundamental para la formación de la enfermedad periodontal y la caries dental. La eliminación de esta bacteria es fundamental para una cavidad oral más saludable. El cepillado diario y la irrigación con peróxido de hidrógeno, bicarbonato de sodio o yodo son necesarios para erradicar las bacterias SM. Un solo tratamiento no eliminará de manera efectiva todas las bacterias y la colonia simplemente se repoblará para continuar causando estragos en el hueso de la mandíbula, las encías y los dientes. Se requiere una irrigación suave (no es un tipo de rociado para el lavado de automóviles

a alta presión) para evitar forzar el Estreptococo Mutans u otras bacterias que penetren profundamente en las encías y en el torrente sanguíneo, lo que podría propagar las bacterias sistémicamente por todo el cuerpo como resultado de una presión excesiva de agua en el afectado zonas periodontales. Irrigación suave, como si se eliminara capa sobre capa de bacteria, lo que hace que la bacteria se erradique simultáneamente con el uso de bicarbonato de sodio, peróxido de hidrógeno y / o yodo mezclado con agua limpia. Durante un período de cinco días o más, con múltiples limpiezas diarias, las colonias de bacterias se despoblarán y, en última instancia, no tendrán un lugar seguro para seguir erosionando los huesos o los dientes (enfermedad periodontal).

"Si todas las bacterias organizadas se eliminan de la superficie de los dientes una vez cada 24 horas durante cinco días, crecerá nuevo tejido de la piel y la pérdida de hueso no progresará más. El truco es eliminar esas bacterias a diario"

Dr. David Kennedy, D.D.S.

Streptococcus Mutans es una enfermedad dental contagiosa para personas de todas las edades. Los niños y los bebés son más susceptibles y normalmente son infectados por sus cuidadores principales. SM es un importante contribuyente a la formación de enfermedades orales y dentales. El Dr. Paul Keyes (la técnica / método de Keyes) usado para limpiar las encías infectadas también implica el uso de bicarbonato de sodio y peróxido de hidrógeno para erradicar el SM y otras bacterias de la cavidad oral. El conocimiento aplicado es el conocimiento aprendido. La prevención es siempre una mejor opción que el tratamiento, tanto para minimizar el dolor en el cuerpo como para minimizar los costos.

Cepillado de dientes: Hay varias opciones sobre cómo cepillarse los dientes y diversos instrumentos dentales con los que realizar la tarea. Los indios americanos usaron corteza fresca del árbol Prickly Ash para limpiar sus dientes. La savia de esta corteza es conocida por matar bacterias. Los indios del

desierto de Mojave usaban ramitas de la creosota como palillos de dientes. Los aldeanos rurales de la India mastican un palo del árbol de Neem hasta su sabor amargo, las fibras antisépticas se separan en una especie de cepillo para limpiar sus dientes. Existen muchas otras técnicas utilizadas por innumerables culturas para la higiene dental. Una pregunta común que se hace, ¿Con qué frecuencia se debe reemplazar un cepillo de dientes? El momento sugerido para reemplazar un cepillo de dientes ha sido socializado cada tres (3) meses por la industria dental. Una guía más realista sería inspeccionar las cerdas del cepillo de dientes y determinar si están desgastadas / partidas y ya no proporcionan un patrón de superficie que pueda eliminar la placa satisfactoriamente. Si hay signos de moho, hongos, bacterias o cualquier otro patógeno, reemplácelos inmediatamente o asegúrese de que estén esterilizados adecuadamente en un medio antiséptico antes de usarlos.

Como nota al margen, cada cepillo de dientes de plástico que se haya producido en el mundo todavía existe en un relleno sanitario, en el océano y en cualquier lugar intermedio debido a sus componentes sintéticos y plásticos no biodegradables. Los cepillos de dientes biodegradables hechos de bambú u otros productos sostenibles son una alternativa práctica y viable. La placa dental se debe raspar y luego enjuagar. Es impermeable y alberga bacterias dañinas como Estreptococo Mutans (SM) y otras. Después de su eliminación, el uso de hilo dental simple o palillos de dientes para eliminar los residuos debe completar el proceso. En algunos entornos más austeros o de supervivencia, se utilizan tiras de tela o ramitas de plantas trituradas inofensivas para limpiar los dientes en la selva, el desierto y las regiones remotas. De manera similar, incluso la línea de pesca de monofilamento fino se ha utilizado como un hilo dental eficaz.

En la mayoría de las naciones del mundo, se utiliza un tipo estándar de cepillo de dientes manual para eliminar la acumulación de placa y los alimentos residuales. Dependiendo de los protocolos dentales de cualquier país en particular, estos pueden variar de los otros. Un protocolo genérico de

limpieza dental es cepillar verticalmente en lugar de horizontalmente para obtener la máxima eficiencia. Sin embargo, un cepillo de dientes eléctrico es mucho más eficiente para eliminar la acumulación de placa y proporciona un alcance más profundo y sostenido hacia la parte posterior de la boca. Se ha encontrado que el movimiento circular generado por el cepillo de dientes eléctrico es más efectivo que el protocolo de cepillado vertical estándar para eliminar la placa. Este dispositivo es muy beneficioso para los niños pequeños que aún no han desarrollado completamente su destreza manual para manipular el cepillo de dientes de ciertas maneras y puede ser una solución práctica en sus años de desarrollo más jóvenes.

De manera similar, en personas mayores que sufren de artritis severa o una discapacidad de cepillado manual con limitaciones de movimiento. El Dr. Charles Bass, MD probalemente inventó una de las técnicas y cepillos de dientes más efectivos para el cuidado de la higiene bucal y dental. Inventó el método Bass de cepillarse los dientes y diseñó un cepillo de dientes especializado para lograr este propósito. Se informa que pasó 20 años después de retirarse de su práctica médica para mejorar la atención dental en pacientes y se dice que murió a la edad de 100 años con todos sus dientes. En el libro "*Dr. Charles Bass and the Bass Method: One Man's Crusade to End Tooth Decay and Gum Disease" (Dr. Charles Bass y el método Bass: la cruzada de un hombre para poner fin a la caries dental y la enfermedad de las encías*), de Wayne Lott, describe la técnica única y simple de cepillar a ángulos de 45 grados entre las líneas de intersección de las encías y los dientes. Esta técnica permite que el cepillo de dientes logre la máxima penetración y limpieza entre los dientes y las encías por medio de movimientos circulares del diseño único y ampliamente espaciado de las cerdas del cepillo de dientes.

Los diferentes métodos (manual, eléctrico, técnica de Bass y otros) para eliminar la placa de los dientes y la cavidad oral son amplios y variados. No existe un método universal que se muestre exclusivamente a las masas populares del mundo. La

aplicación práctica y la experimentación para determinar la eficacia de cualquiera de los métodos está justificada para lograr una respuesta más definitiva. Sin embargo, el resultado final debe ser el mantenimiento y cuidado de dientes sanos al cepillarse y usar hilo dental diariamente. Este es el objetivo final para garantizar una vida larga y saludable y los muchos componentes individuales de los sistemas corporales que funcionan dentro de él.

Limpiadores de dientes: Hay una multitud de productos que aplican para la limpieza de los dientes. Los productos comerciales están compuestos de químicos y toxinas que hacen más daño que ayudan a mantener los dientes limpios y saludables. En la mayoría de las pastas de dientes comerciales, están saturadas con fluoruro tóxico y otros químicos. La Hoja de datos de seguridad del material (MSDS) para el fluoruro indica que es perjudicial para la salud humana. Que el consumo de una dosis letal (LD) de apenas 1/10 de onza puede matar a una persona. Si una persona ingiere una pequeña porción (1/4 de un cepillo de dientes lleno) de pasta de dientes, se debe ponerse en contacto de inmediato con el control de envenenamiento para recibir orientación médica. Que, si un niño consumiera un tubo completo de pasta dental con fluoruro, el niño probablemente moriría por la toxicidad del fluoruro.

Dado que cualquier pequeña cantidad de fluoruro derramado en el suelo es capaz de destruir el concreto, es un residuo peligroso. Es uno de los productos químicos más ácidos del mundo y es un subproducto de la industria de fabricación de aluminio. Es un desecho tóxico conocido que requiere requisitos de eliminación de desechos especializados del gobierno. Este mismo ácido tóxico se inyecta en muchos países a los suministros de agua destinados a ser consumidos por la población bajo la falsa narrativa de que mejora la salud dental. El fluoruro es una toxina conocida que se ha infiltrado en los suministros de agua potable, pastas dentales, enjuagues bucales, algunas sales de mesa y otros productos. La intención es clara: destruir la salud humana mediante la saturación excesiva del cuerpo humano, lo que resulta en fluorosis,

esterilización reproductiva, formación de enfermedades degenerativas y potencialmente cualquier otra consecuencia negativa imaginable para la salud. El uso del filtro de agua por ósmosis inversa ha sido uno de los métodos más prometedores para reducir la ingesta de fluoruro, pero no es 100% efectivo. De manera similar, la adición de pequeñas cantidades de polvo de bórax se refiere a que es capaz de neutralizar y precipitar el fluoruro tóxico. El proceso de destilación es una alternativa contra el ingestion de fluoruro como los métodos anteriores. El consumo de yodo / yoduro también ha sido referenciado para ayudar a eliminar el fluoruro del cuerpo a la vez que promueve una glándula tiroides más saludable. Estos protocolos se describen en diversas bibliotecas de medicina alternativa y en fuentes para futuras investigaciones y corroboraciones, y deben investigarse para comprender mejor sus capacidades.

De manera similar, muchos productos de enjuague bucal también contienen fluoruro, alcohol u otros productos químicos en su proceso de fabricación. Las operaciones psicológicas y los anuncios de adoctrinamiento que enseñan a los consumidores sobre la necesidad de tener una boca con olor fresco para atraer al sexo opuesto han funcionado muy bien. Los productos para blanquear los dientes que también atacan los dientes y las encías con sus ácidos tóxicos y otros ingredientes también contaminan y envenenan el cuerpo humano. Estos tipos de productos que se comercializan para limpiar los dientes deben desecharse ya que contienen sustancias químicas e ingredientes que son toxinas conocidas para la salud humana.

En lugar de estos contaminantes, se deben utilizar otros productos y métodos naturales y seguros para obtener los resultados finales deseados de dientes más limpios y una cavidad bucal. Algunas soluciones alternativas a los ingredientes químicos y tóxicos para la limpieza de los dientes y la cavidad oral son: cepillado en seco (sin pasta de dientes), bicarbonato de sodio, peróxido de hidrógeno, polvo de corteza de roble blanco y varios otros en las opciones de medicina alternativa. Por ejemplo, el simple uso de un cepillo de dientes

seco para limpiar los dientes es eficaz para eliminar la placa dental y las partículas de alimentos residuales. El uso de bicarbonato de sodio como abrasivo (pequeña cantidad) para limpiar los dientes también es muy efectivo. Se debe tener cuidado de no cepillar con demasiada fuerza ya que la abrasividad del bicarbonato de sodio puede deteriorar el esmalte protector con el tiempo, por lo que las cantidades diluidas y el lavado suave se consideran efectivos. El uso de peróxido de hidrógeno diluido en agua también se conoce para limpiar los dientes de placa y bacterias. A veces, la mezcla de bicarbonato de sodio y peróxido han limpiado y blanqueado los dientes con eficacia. Algunos vendedores comerciales de pasta de dientes realmente han producido este producto, pero también le han agregado el fluoruro tóxico y otros productos químicos, lo que lo hace más peligroso que útil. Cualquiera o todas las soluciones alternativas para limpiar los dientes brindarán a la persona una mejor salud al no exponer sus cuerpos a los efectos de las toxinas contaminantes. Solo se debe considerar el uso intermitente, no continuo, de bicarbonato de sodio o peróxido de hidrógeno. El cepillado en seco debe considerarse una alternativa segura y a largo plazo (sin toxinas).

Sin el conocimiento de muchos, el uso de antibióticos tiene la capacidad de afectar el desarrollo de los dientes. Al igual que el consumo excesivo de fluoruro puede provocar la fluorosis de los dientes y huesos del cuerpo, volviéndose débiles y frágiles, se sabe que el uso del antibiótico llamado tetraciclina hace que los dientes de los niños pequeños se vuelvan verdes u otros colores. Este antibiótico tiene una advertencia para evitar que se les administre a niños pequeños por esa razón exacta. Se necesita precaución y la educación sobre el tema de la salud debe investigarse bien antes de comenzar cualquier tratamiento o régimen de antibióticos sugerido por un dentista o médico. Una población educada es una población consciente.

Aparatos correctores: El uso de equipos dentales (metálicos, acrílicos u otros) para enderezar los dientes que han emergido y crecido fuera de la mandíbula de manera no

alineada son probablemente reacciones secundarias a una nutrición inadecuada (falta de minerales, vitaminas como K2 durante el desarrollo o consumo excesivo de azúcar). Los dientes crecen en diferentes ángulos, desplazando las alineaciones de mordida superior e inferior. Esto a su vez puede causar más daño a la articulación temporal mandibular donde se conectan la mandíbula y el cráneo. Además, cuando los dientes no se apoyan entre sí (pares superior e inferior), los dientes que no mantienen contacto pueden debilitarse y comenzar a aflojarse con el tiempo. Los muchos efectos secundarios negativos pueden corregirse con el tiempo instalando dispositivos de alineación de los dientes (ortodoncia) para ayudar a garantizar una vida de dientes y funcionalidad saludables. La duración del uso puede variar desde unos pocos meses hasta varios años. Se hace referencia a que a la edad de dieciocho años (adulto), los dientes han crecido completamente y se han acomodado en sus posiciones permanentes. Cualquier manipulación posterior o movimiento de los dientes los debilitará y los soltará de su base. Esto resulta en un movimiento lento y continuo de los dientes durante los años siguientes. Esto también puede resultar en la necesidad de reinstalar la ortodoncia en 5-10 años para volver a alinear los dientes nuevamente. A menos que se utilice un retenedor, existe la propensión al movimiento continuo de los dientes. Cuando el individuo ha completado el tratamiento de ortodoncia mientras aún se encuentra en desarrollo fisiológico, los dientes pueden asentarse firmemente en su posición final una vez que hayan dejado de crecer.

Enfermedad periodontal (piorrea): De manera similar, en las partes superior e inferior de la cavidad bucal, los dientes pueden aflojarse y posteriormente caerse por una infección bacteriana causada por una higiene bucal deficiente o lesiones accidentales que causan la erosión del soporte óseo debajo de los dientes. Cuando los dientes se aflojan y se desprenden de sus puntos de anclaje originales, al cuerpo humano le resulta difícil reafirmar los dientes a sus posiciones originales o incluso estabilizarlos en algunos casos. El proceso de la enfermedad dental conocida como enfermedad periodontal / piorrea continúa y progresa en espiral de forma negativa. A

medida que progresa aún más, el individuo puede perder todos sus dientes debido a las infecciones incontrolables que han destruido la cavidad bucal y las estructuras óseas de soporte de los dientes. Sin embargo, si el individuo ataca agresivamente la infección bacteriana y detiene cualquier deterioro adicional del soporte óseo esponjoso, entonces hay esperanza de estabilizar los dientes. Después de erradicar o controlar la infección, los dientes pueden estabilizarse de forma natural (calcio orgánico) o mecánicamente (ortodoncia). El Dr. John Christopher utilizó en su práctica naturopática varias hierbas, plantas e ingredientes orgánicos para aliviar y remediar prácticamente todas las dolencias físicas, incluida la piorrea. Enseñó que la mayor parte del calcio ingerido por la humanidad en suplementos y vitaminas era de material inorgánico y, por lo tanto, podía ser consumido por el cuerpo, pero no asimilado para su uso dentro de él. El calcio se alojaría en una articulación, músculo u otro lugar, pero no se usaría como fue intencionado para funcionar. En las articulaciones, el calcio inorgánico causaría dolor (artritis, etc.) e incluso rigidez de la columna como resultado de la saturación de los espacios entre las vértebras, etc.

Asimismo, el consumo de leche de vaca no benefició a la humanidad como muchos otros productos lácteos. Los subproductos (leche, queso, helado, mantequilla, etc.) no aumentarán el calcio en el cuerpo, sino que se asegurarán de que el calcio sea expulsado del cuerpo. Insistió en que los productos lácteos contienen calcio, pero cuando se ingieren y procesan en el cuerpo humano, se acidifican en el proceso de conversión de la digestión y obligan al cuerpo a eliminar el calcio almacenado de la estructura esquelética (pelvis, muslo, arterios y otros huesos) para ayudar a neutralizar el ácido en los intestinos antes de excretarlo a través del colon. Si el ácido no tratado continuara a través de los intestinos delgado y grueso, el daño al revestimiento intestinal y al sistema digestivo se manifestaría con enfermedades y lesiones. Por lo tanto, cuanto mayor sea el consumo de productos lácteos, mayor será la lixiviación del calcio orgánico del cuerpo que conduce a la osteoporosis.

En sus muchos años de práctica naturopática, se explica que el consumo diario de agua limpia y destilada (sin fluoruro, cloro u otros contaminantes químicos) consumiría y extraeria naturalmente el calcio inorgánico (y otros) de las articulaciones, músculos, órganos y cuerpos. etc., reduciendo la inflamación y el dolor en el cuerpo al tiempo que mejora la salud de las personas. Además, para complementar el consumo y la asimilación del calcio orgánico, se recomienda a consumir el polvo de la corteza del roble blanco en forma de té. Tomar una cucharadita de polvo de roble con cada vaso de agua caliente, colar y beber varias veces al día. También prescribe que el individuo coloque el polvo de roble blanco en paquetes tipo bolsa de té y los coloque entre el labio interno y los dientes durante la noche o todo el día, durante 1 a 3 semanas (o el tiempo que sea necesario) y los dientes volverán a ser adheridos firmemente al hueso que anteriormente estaba suelto en la cavidad bucal. Actuaría como un cemento de calcio para los dientes y los huesos.

El calcio orgánico se consume, asimila y reacciona inmediatamente en las encías, los dientes y las áreas para estabilizar el área afectada. Las encías retrocedidas también crecen sobre los dientes, recuperando las raíces expuestas previamente. En unas pocas semanas / meses, los individuos se recuperan por completo, limpiando primero el área de las bacterias, extrayendo calcio inorgánico del cuerpo y consumiendo calcio orgánico para reemplazar el calcio orgánico agotado en el cuerpo. El enfoque integrado fue uno de sus muchos protocolos exitosos. La relación entre los dientes y la enfermedad periodontal se ha demostrado que el consumo de polvo de roble proporciona soluciones pasivas (no quirúrgicas) para enfermedades potencialmente devastadoras (pérdida de todos los dientes).

Lectura de Referencia:

- *Nutrition and Physical Degeneration (Nutrición y Degeneración Física), Dr. Weston Price, D.D.S. (1939)*
- *The Drama of Fluorine: The Arch Enemy of Mankind (El drama del flúor: el enemigo arco de la humanidad), Dr. Lep Spira (1953)*

- *Fluoridation: The Great Dilemma (La fluoración: el gran dilema), Dr. G. Waldbott (1978)*
- *How to Save Your Teeth (Como salvar sus dientes), David Kennedy DDS (1993)*
- *The Cure for All Cancers (La cura para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1993)*
- *The Advanced Cure for All Cancers (La cura avanzada para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1996)*
- *Hazardous Chemicals Handbook (Manual de sustancias químicas peligrosas), P Carson & C Mumford (2002)*
- *Dr. Charles Bass and the Bass Method: One Man's Crusade to End Tooth Decay and Gum Disease (Dr. Charles Bass y el método de los graves: la cruzada de un hombre para poner fin a la caries dental y la enfermedad de las encías), Wayne Lott (2004)*
- *The Fluoride Deception (La decepción del fluoruro), Christopher Bryson (2006)*
- *The Poison in Your Teeth (El veneno en sus dientes), Thomas McGuire DDS (2008)*
- *Guidelines for Drinking Water - Quality (Pautas para el agua potable – Calidad), WHO (2011)*
- *FluorideGate – Documental, Dr. David Kennedy (2013)*

Capítulo 4

PIEL

¿Cuáles son algunas de las fortalezas, debilidades y desafíos que ocurren comúnmente en la piel humana desde el nacimiento hasta la edad adulta? Las diferentes áreas del cuerpo presentan contrastes únicos a veces, lo que demuestra la adaptabilidad y la fuerza del órgano más grande del cuerpo humano. La piel del cuero cabelludo, la cara, la nariz, los labios, los párpados, las orejas, la garganta, el pecho, la espalda, las manos, los brazos, las axilas, la ingle, los órganos reproductivos, las piernas y los pies varían en textura, sensibilidad, resistencia, fuerza, durabilidad, consistencia y muchas otras diferenciaciones. Aunque se considera un solo órgano del cuerpo, las variaciones lo hacen únicamente adaptable y resistente para proteger el cuerpo para su uso previsto y la duración de la vida.

Durante la fase de desarrollo fetal, la piel está intacta, es perfecta y sensible a todo contacto. Nunca ha experimentado la exposición de primera mano a los elementos o la contaminación a los contaminantes ambientales que están presentes en el aire, el hogar, los alimentos y la familia. Si la madre mantiene una dieta saludable, esos nutrientes nutrirán al bebé. Por el contrario, si la madre tiene una dieta y un estilo de vida deficientes, esto puede afectar los órganos, la sangre, el sistema linfático, el desarrollo fisiológico y la piel del bebé (los pecados de los padres) antes del nacimiento. Después del parto, la piel del bebé se acostumbra más a su nuevo entorno, donde anteriormente estaba inmersa en el útero protector de su madre y estaba protegida de esos mismos contaminantes. La única preocupación que existía anteriormente era la exposición de la madre a toxinas y contaminantes que podían

entrar en el torrente sanguíneo y pasar al cuerpo del feto a través de la vía de la sangre de la placenta. Cualquier alimento contaminado ingerido, lociones o líquidos absorbidos a través de la piel de las madres, los contaminantes inhalados a través de los pulmones o los campos de radiación electromagnética que irradian su cuerpo y penetran en el útero también pueden afectar el desarrollo del niño. Un padr inconsciente nunca se daría cuenta de los riesgos y peligros de salud latentes que rodean al feto en desarrollo a diario en los tiempos modernos.

La piel humana está compuesta por múltiples capas (epidermis, dermis e hipodermis) que realizan diferentes funciones. La capa superior (epidermis) protege el cuerpo de los contaminantes ambientales externos, los elementos estacionales y está compuesto por el tallo del cabello, los poros, el estrato córneo, el nivel de células granulares, la capa de células espinosas y la capa de células basales. La capa media (dermis) contiene las glándulas sebáceas, los nervios, los folículos pilosos, el músculo erector pili, las glándulas sudoríparas, las glándulas sebáceas y el tejido conjuntivo, etc. La capa inferior (hipodermis) contiene los vasos sanguíneos, la grasa (adiposa) y los tejidos conectivos. Todos trabajan cohesivamente para una efectividad y defensa combinadas. En términos generales, cuando el sebo producido por las glándulas sebáceas supera la capacidad natural del cuerpo, para excretarlo a través de los poros de la piel, el sebo puede obstruirse y acumularse dentro del eje del poro / cabello. Si el poro de la piel está bien cerrado, puede producir una espinilla blanca, una pústula o un quiste. Si el poro de la piel está abierto, puede producir barros o espinillas. Estos diferentes tipos de manifestaciones dermatológicas son solo síntomas de un problema mucho más grande. ¿Qué causó el aumento en la producción de sebo, que a su vez causó el acné o fue el resultado de una higiene personal inadecuada (no limpiar los poros de la piel) para permitir que la excreción normal y el flujo de sudor y aceite sebáceo salgan del cuerpo?

Si el individuo ajusta su rutina diaria de higiene para abordar y eliminar de manera más efectiva la acumulación de sebo acumulada, esto puede ayudar a resolver la formación de acné.

Si, por ejemplo, se usaran paños para lavar o limpiadores faciales suaves en la cara y el cuerpo, el problema dermatológico puede resolverse con bastante rapidez a través del mantenimiento adecuado. Sin embargo, si el aumento de la excreción de sebo no es el resultado de prácticas de higiene deficientes, se justifica una evaluación más profunda para determinar el catalizador responsable. El sospechoso habitual asociado con el aumento de la producción de acné / sebo es una ingesta nutricional deficiente (dieta). El consumo de alimentos grasos, aceitosos, procesados, productos lácteos, productos cárnicos, bebidas azucaradas es probable que contribuya a la formación de un ambiente ácido en el cuerpo y a una dieta nutricional ya desequilibrada. Esto, a su vez, afecta directamente al sistema gastrointestinal (GI) con estreñimiento, desechos putrefactos y excreción de toxinas de los desechos fermentados que son liberados lentamente por los sistemas de eliminación de desechos naturales del cuerpo (urinarios, fecales y respiratorios).

Cuando los desechos acumulados (grasas trans, hamburguesas, pizzas, chuletas de cerdo, filetes, pescado frito, pollo frito, huevos fritos, mantequilla, tocino, leche, gaseosas carbonatadas, margarina y muchos otros) se estancan en el sistema gastrointestinal y tienen un efecto difícil de expulsion de manera eficiente a través de los procesos normales de excreción del cuerpo, vuelve al sistema de descarga de emergencia para proteger a los órganos internos de la absorción de esas mismas toxinas que están atrapadas dentro del cuerpo. Al igual que un avión tiene salidas de emergencia para que los pasajeros escapen en caso de una emergencia de avion, el cuerpo humano también tiene este mecanismo de auto-conservación. Se llama la piel humana. El cuerpo comprende completamente los peligros inherentes que las toxinas peligrosas que se acumulan y circulan (que se encuentran en los sistemas GI, circulatorio y linfático) pueden tener en sus órganos y tratan de protegerse de ellos. La estrategia de auto-conservación natural del cuerpo es tomar esas toxinas y expulsarlas a través de los sistemas linfático / circulatorio y, finalmente, salir del cuerpo a través de los poros de la piel como una respuesta de emergencia para

expulsarlos antes de que pueda manifestarse un daño físico o una enfermedad en sus organos y cuerpo.

Algunas manifestaciones físicas comunes de estas excreciones tóxicas son como forúnculos (furunculosis), abscesos, acné vulgaris (espinillas negras y blancas), quistes, hervores, dermatitis, psoriasis, eczema y otras presentaciones dermatológicas. El cuerpo no tiene otra opción, excepto expulsar las toxinas peligrosas de la manera más eficiente posible o estas podrían afectar directamente el corazón, el hígado, los riñones y otros órganos críticos dentro del cuerpo. Si no se eliminan rápidamente los desechos acumulados (y se producen más a diario) se consideran una amenaza existencial para su supervivencia y se resuelven en la única opción fisiológica que queda.

Si se pudiera enseñar al ocupante espiritual a comprender la correlación directa entre el consumo de alimentos saludables y los alimentos no naturales, es probable que el cuerpo no experimente las muchas pruebas y tribulaciones de las enfermedades degenerativas que ha enfrentado la humanidad en el último siglo (cáncer, enfermedad arterial coronaria, accidente cerebrovascular y muchos otros). Los hábitos alimenticios saludables han sido reemplazados por el consumo de alimentos procesados que carecen de nutrición y no son saludables a nivel mundial. El consumo de agua limpia, frutas, verduras y nueces proporciona al cuerpo humano las vitaminas, minerales, proteínas, grasas y carbohidratos que necesita para funcionar por completo. Como tal, cualquier manifestación o enfermedad dermatológica que deba tratarse debe abordar primero la causa raíz (probablemente una dieta y un estilo de vida deficientes) al obtener el historial de la persona, sobre las prácticas de consumo de alimentos y los movimientos intestinales a diario. Lo más probable es que un médico atento detecte la verdadera razón de su enfermedad y le aconseje a su paciente que cambie sus hábitos alimenticios.

El libro "*Nuevo Cuerpo – Nueva Vida*" del autor, describe el viaje del descubrimiento de la salud personal y la eventual metamorfosis y la transición a un estilo de vida más saludable

(nutrición y dieta) que erradicó las muchas enfermedades que el cuerpo estaba experimentando (incluido el acné significativo) durante más de 50 años. El nuevo cuerpo es impresionantemente más saludable y fuerte que cuando tenía 18 años de edad. Los cambios simples en el estilo de vida (ingesta nutricional) revirtieron décadas de deterioro físico, incluido el sistema GI putrefacto. En el transcurso de solo 3 semanas, 12 libras de peso corporal se perdieron permanentemente sin ninguna dieta. La expulsión de desechos estancados y placa de colon gomosa dentro del sistema GI validó la existencia de desechos inmóviles y putrefactos. Estos se estaban almacenando y la acumulación de placa de colon solidificada producía subproductos peligrosos y tóxicos diariamente. Una vez que se eliminaron los materiales estancados, el cuerpo comenzó inmediatamente a expulsar y excretar las toxinas en cuarentena que se almacenaban en las células grasas a lo largo de la cintura y en todo el cuerpo en las capas de hipodermis. El cuerpo ahora era capaz de abordar las toxinas acumuladas, aisladas y almacenadas que antes eran inaccesibles para la expulsión.

Un efecto secundario común de no limpiar la piel y los poros a diario se puede ver en los viajes a cualquier bosque tropical lluvioso. Por ejemplo, después de unos pocos horas/días de sudoración en el bosque tropical sin limpiar los poros naturales de la piel, se produce una sensación de miles de agujas que penetran en la piel. Esto se conoce comúnmente como "Calor espinoso". Por lo tanto, los poros se obstruyen completamente y, en consecuencia, causan un prurito intenso (picazón) de la piel debajo de la ropa. Es más probable que ocurra en la espalda, debajo de la camisa. La sensación de ser picado por miles de agujas es abrumadora. El tratamiento para esto es una limpieza a fondo de la piel del cuerpo tan pronto como sea posible con jabón, agua, secado al sol. Puede tomar algunos días para volver a la normalidad, pero la intensidad disminuirá gradualmente.

Acné: La manifestación de los granos de comedón-acné en la cara y el cuerpo también puede ir acompañada de una capa aceitosa de grasa. Esta sobreproducción y excreción de grasa

se desborda en la epidermis a través de los poros y glándulas, lo que resulta en la aparición de piel grasa. Se recomienda precaución cuando se produzca un exceso de grasa para evitar las quemaduras solares involuntarias de la cara y el cuerpo si se exponen a la luz solar directa. La grasa comienza a quemar la piel bajo el sol caliente, al igual que una sartén profunda cocina cualquier alimento. La grasa debe limpiarse continuamente con un paño limpio para minimizar la posibilidad de quemaduras solares. En aquellos casos en que la grasa se ha acumulado dentro del tallo del cabello o poro, estos pueden solidificarse y oscurecerse con el tiempo si no se los perturba. La presentación visual del sebo/grasa endurecido aparece como un barro o espinilla. Por lo general, un individuo usa sus dedos para exprimir la grasa, dejando un pequeño orificio de salida donde anteriormente residía. La extracción de la espinilla negra solo trata los síntomas (eliminar la espinilla negra) y no la causa raíz (probablemente una mala nutrición y la excreción de toxinas y subproductos de desechos).

En el ámbito dermatológico, el uso temporal de los removedores de comedón (granos) es práctico para ayudar a controlar la sobreproducción de granos hasta que se rectifique la causa raíz. La mala selección de la dieta da como resultado que el cuerpo excreta los desechos a través de los poros de su piel y se refleja en la cantidad y calidad del acné. Mala comida consumida = más acné. El uso de raspadores de comedón y otros instrumentos dermatológicos por parte de los dermatólogos es eficaz para eliminar de forma segura el sebo acumulado de los poros del cuero cabelludo, la cara, el tórax y la espalda (áreas más prevalentes). Cuando los poros se cierran / sellan y el sebo putrefacto y las bacterias se vuelven más voluminosos y saturados con glóbulos blancos, y el área puede engullirse y agrandarse. En esta última etapa de desarrollo, a veces es difícil exprimir el sebo y es doloroso al tacto. Los dermatólogos en esta fase de la infección pueden utilizar técnicas de incisión y drenaje (I&D) para eliminar el pus o incluso utilizar un punzón de biopsia de diferentes diámetros para extraer un trozo circular de piel. Esta eliminación de la piel permite la extracción y posterior drenaje

del material infectado dentro del grano de quistes con menos dolor (las inyecciones de anestesia a veces se usan si son dolorosas).

Nuevamente, esta incisión mecánica para perforar y extraer el material infectado solo se enfoca en tratar y aliviar los síntomas y no la causa subyacente. Se necesita una valoración y una evaluación para examinar los sistemas sanguíneos, linfáticos y gastrointestinales de la persona, junto con un análisis de su estilo de vida nutricional y su dieta para determinar claramente el posible catalizador de la manifestación aguda o crónica de los trastornos dermatológicos. Las muchas y diferentes manifestaciones dermatológicas que afectan a la humanidad deben considerarse directamente relacionadas con el consumo inadecuado de alimentos y el posterior funcionamiento defectuoso del sistema GI. Si se corrige el desequilibrio, la probabilidad de brotes dermatológicos moderados a severos se considera muy baja.

Sudoración: Es un componente integral del funcionamiento natural de la piel humana. La piel produce sudor como parte del mecanismo de enfriamiento del cuerpo. Las glándulas sudoríparas excretan el sudor sobre la superficie de la piel, lo que ayuda a reducir y controlar la temperatura interna y externa del cuerpo. Este proceso se acentúa en áreas donde la piel se junta o se pliega sobre sí misma (axilas, ingle, glúteos, dedos de los pies, etc.), lo que resulta en un exceso de producción de sudor. En aquellas áreas donde la humedad y los niveles de humedad son significativamente más altos, los patógenos (bacterias, hongos y otros gérmenes) pueden propagarse. El sudor normalmente no tiene olor y contiene sal y otros minerales cuando se excreta. La detección de cualquier mal olor en cualquier parte de la piel del cuerpo es el resultado de la contaminación con estos mismos tipos de gérmenes. Pueden emanar desde el interior del cuerpo (sistema linfático) y congregarse en las mismas áreas donde se detecta el mal olor. El uso de desodorantes (camuflaje del olfato) o anti-transpirantes (los cuales inhiben la excreción del sudor, impidiendo así que el proceso natural del cuerpo para

expulsar los desechos corporales) no debe ser necesario en un cuerpo humano sano. El lavado diario con una toallita debe ser suficiente para limpiar y eliminar el sudor de cualquier parte del cuerpo, incluidas las áreas húmedas mencionadas.

Cuando se detecta mal olor, tipicamente se usan más desodorantes, antitranspirantes, perfume y colonia para enmascarar los olores desagradables. El proceso acumulativo de aplicación de productos químicos y toxinas para inhibir o enmascarar los desechos del cuerpo expulsados a través de la piel (desechos del sistema linfático GI) continúa el ciclo vicioso de recontaminación e ingestión de los químicos dañinos (por ejemplo, aluminio de antitranspirante). Estos se pueden detectar en la ropa interior como camisetas, por lo que la axila se tiñe de amarillo o de otro color y se solidifica con el tiempo. Estos indicadores directos deben servir como una advertencia para las personas que el uso excesivo de productos químicos para inhibir el proceso natural de eliminación de desechos y sudor de la piel. En las mujeres, puede afectar directamente el sistema linfático de sus senos y el cuerpo, lo que podría obstruir y hacer retroceder los conductos linfáticos a esa región. De manera similar, los hombres también experimentan esos efectos en menor grado en esas mismas regiones. En cualquier caso, una vez que los contaminantes o los productos químicos ingresan al sistema linfático, pueden circular por todo el sistema general del cuerpo. Si esto se satura demasiado, pueden desbordarse / volverse hacia atrás en el sistema circulatorio (sangre) del cuerpo, causando enfermedades de salud adicionales.

El sistema de circuito cerrado (consumo de alimentos, digestión y asimilación de nutrientes a través del sistema GI, filtrado a través de los riñones, sistema linfático, hígado, sangre, etc.) está diseñado para funcionar de manera eficiente, siempre que se consuman alimentos limpios y nutritivos. Si los alimentos procesados, despojados de su valor nutricional, contaminados con productos químicos y pesticidas, se consumen junto con los suministros de agua contaminada (fluoruro y cloro), el cuerpo continuará acumulando desechos celulares y alimentos en el cuerpo hasta que sea imposible

retirarlos. En este punto, la formación de enfermedades degenerativas puede establecerse en el cuerpo. En el libro "*Curas del Cáncer*", el autor presenta una investigación de respaldo que indica que el consumo de alimentos inadecuados es probablemente una de las principales causas que pueden llevar al desarrollo de un ambiente ácido en el cuerpo humano. Esto, a su vez, crea el ambiente óptimo para la formación y propagación del cáncer y muchas otras enfermedades terribles. La falta de oxígeno, complementada con desechos putrefactos (alimentos en descomposición que causan la fermentación) es una receta garantizada para promover la formación de múltiples enfermedades degenerativas como el cáncer en un ocupante espiritual inconsciente a cargo de su cuerpo humano.

Sol: Hay múltiples interacciones entre la piel humana y el sol que brilla tanto en la galaxia. El sol crea y emite varios tipos de energías solares y electromagnéticas que viajan a la superficie del planeta y afectan a todas las formas de vida. Este proceso ha tenido lugar desde la historia conocida y se puede suponer que también ha tenido lugar desde el comienzo de la existencia de los planetas. Se especula que la humanidad ha habitado este planeta durante cientos de miles de años, si no millones en diferentes etapas de la evolución del planeta. El cuerpo humano ha adaptado mecanismos de supervivencia para aprovechar y protegerse contra sus poderosas energías durante este mismo período de existencia. En muchos sentidos, el cuerpo humano no parece ser una especie nativa u original que haya evolucionado orgánicamente desde el planeta, sino que se ha adaptado a la vida en el planeta.

La humanidad no puede ver en la noche, ver el espectro completo de frecuencias de luz, respirar bajo el agua, escuchar frecuencias cada vez más altas y otras capacidades como muchas otras especies, sino más bien ajustarse y modificarse para sobrevivir en el planeta. Esta teoría ayudaría a explicar los diferentes tipos y variaciones de razas. Si todos los humanos son descendientes del mismo árbol genealógico original (el ADN original masculino y femenino y los progenitores cromosómicos, hipotéticamente hablando), a partir de esos dos individuos, todas las razas posteriores

deberían ser prácticamente iguales (casi como un clon) y no apoyarían la existencia de Cabello humano rojo, rubio, marrón, negro, con ojos verdes, azules, grises, marrones y negros que tienen diferentes estilos, etnias y apariencias. ¿Por qué es eso?

Además, los distintos tipos de pieles (de color blanco, oscuro y marrón claro) poseen diferentes grados de protección natural contra la exposición directa a la luz solar. Las personas de piel más clara son más susceptibles a los poderosos rayos del sol y pueden experimentar los efectos de la exposición excesiva al sol mucho más rápidamente que otros tipos de pigmentaciones de la piel. Normalmente se asocian con poblaciones que descienden de los hemisferios norteños del planeta donde las condiciones ambientales están orientadas al frío y la nieve, por lo que se pasa más tiempo en interiores durante todo el año, en lugar de en exteriores. La piel clara también tiene variaciones en el tamaño de los poros de la piel (mucho más pequeños que el promedio), lo que los hace más susceptibles a los aumentos de calor y humedad (menos tolerantes al calor). Cuando las personas de piel clara exponen su cuerpo al exceso de sol (playa, salón de bronceado, etc.) a medida que crecen, tienden a desarrollar pecas y manchas en su piel blanca, que de otro modo no presenta manchas. Si hubieran tenido la conciencia y el conocimiento de la situación de que no importa cuánto intentaron ser como los demás, su piel no está diseñada para absorber el mismo sol o más que otras razas. Cuando se dan cuenta de sus errores de juicio en los próximos años, sus cuerpos están llenos de manchas en la piel. Demasiado tarde para retroceder en el tiempo, mejor cubrir su delicada piel que es más adecuada para un entorno diferente al del planeta Tierra.

Los individuos de piel oscura experimentan las características inversas generalmente hablando. Son más tolerantes a los ambientes de altas temperaturas en las regiones tropicales y desérticas del mundo, pero sufren en las regiones frías o árticas. La piel se ha adaptado a las regiones de alto calor al permitir que la piel se enfríe más rápidamente a través de su capa más delgada y mecanismos de sudoración. Es interesante llegar a la conclusión de que los seres humanos de piel oscura

que viven en el continente africano deberían experimentar una mayor incidencia de cáncer de piel que el resto de la población mundial debido a su exposición constante al sol. La realidad es que ese no es el caso. Su pigmentación los protege parcialmente de los duros rayos del sol, donde una persona de piel clara se hornearía en unas pocas horas. Esto demuestra aún más la resistencia y adaptabilidad de la piel humana. Estas mismas personas con pigmentos oscuros sufrirían el frío si se expusieran a esos ambientes, ya que carecen de capas de grasa protectora para ayudar a mantener su cuerpo a temperaturas más frías.

Por último, el individuo de piel marrón claro (bronceado) es un compuesto de los humanos de piel clara y oscura. En los períodos de invierno, algunas variedades de las razas de color canela claro pueden volverse más claras en la pigmentación. A medida que llega el verano, estos mismos individuos de piel clara bronceada pueden volverse mucho más oscuros que su estado normal de pigmentación con la exposición al sol (bronceado). Se puede considerar que esta variación se ha desarrollado como una herramienta de adaptación a la supervivencia, para poder sobrevivir en las tres regiones (estaciones frías, cálidas y cambiantes) del mundo. No los limita y, quizás, los hace más adecuados para la supervivencia global en caso de cualquier tipo de cataclismo climático.

Los rayos naturales del sol, cuando llegan a la piel humana, inician el proceso de producción de vitamina D dentro del cuerpo. Se estima que 10-20 minutos de exposición diaria (cuerpo completo) a los rayos de sol de la mañana o de la tarde son suficientes para activar el proceso de producción de vitamina D. Cualquier exceso de vitamina D que no se utilice se almacena en el hígado para su uso posterior en los próximos días. Se estima que la vitamina D producida por el sol puede almacenarse durante 2 a 4 días en el hígado.

Si el sol es absorbido por el cuerpo en los períodos de mayor intensidad (emisión) del día (por ejemplo, a mediodía), el potencial de sobreexposición al sol puede provocar una quemadura solar de primer o segundo grado. Esta nunca debe

ser la intención de asimilar los rayos naturales del sol y las energías que lo acompañan. Tomar el sol de forma conservadora y repetida (con moderación) debe considerarse esencial para proporcionar los nutrientes necesarios (vitamina D) al cuerpo. No debe ser rechazado, sino más bien como parte de los procesos naturales de funcionamiento del cuerpo. La falsa creencia propagandística de que el bloqueador solar es bueno para la piel humana, al prevenir la formación de cáncer en él, se ha propagado de manera continua a través de información engañosa al público por medio de esfuerzos masivos de marketing y comercialización. Un producto que consiste en innumerables componentes químicos para cubrir la piel contra la absorción de los rayos naturales y beneficiosos del sol debe considerarse un peligro para la salud. Además, volver a aplicar más crema densa y cremosa blanca cada 1-2 horas para reemplazar las capas que han sido absorbidas (químicos tóxicos) en la piel y el cuerpo humano es autodestructivo. El cuerpo humano es naturalmente capaz de absorber líquidos y aire a través de su piel, a pesar de cualquier afirmación infundada de lo contrario. Como tal, la aplicación de cualquier tipo de crema, loción, gel, etc. sobre la superficie de la piel casi siempre resultará en su absorción (buena o mala) en el cuerpo durante un corto período de tiempo. Esto siempre debe tenerse en cuenta al aplicar o estar expuesto a posibles contaminantes o contaminantes en la piel del cuerpo (bloqueador solar, repelentes de mosquitos, lociones, etc.).

Un ejemplo relevante es el siguiente: si un individuo preparara un paño de algodón empapado en aceite de ricino, lo coloca sobre la región abdominal del hígado, aplica una capa de plástico para evitar que se salga del cuerpo, coloca una almohadilla térmica o bolsa de agua caliente en la parte superior durante 1-2 horas, el aceite de ricino (o cualquier otro líquido como el aceite de coco, etc.) se absorbería en el cuerpo (hígado, líquido intersticial, sangre y sistema linfático) y, finalmente, se excretaría por vía urinaria o fecal sistemas de residuos. Esto sería visible como una pequeña mancha de aceite en la taza del inodoro. El individuo también puede experimentar el sabor del aceite de ricino en la boca como

resultado de atravesar el cuerpo. Esto demuestra que los líquidos, cremas o geles colocados sobre la superficie de la piel se pueden absorber directamente en el cuerpo (por ejemplo, parches de nicotina que se absorben a través de la piel). El renombrado "Profeta durmiente" Edgar Cayce utilizó este protocolo (terapia de paquete de aceite de ricino) para ayudar a curar muchas de las enfermedades de su paciente. Como tal, la aplicación, descomposición y posterior absorción de los ingredientes químicos de cualquier bloqueador solar o crema de loción cosmética siempre deben tenerse en cuenta antes de utilizarlos, especialmente si alguno de los ingredientes químicos individuales contiene carcinógenos, hormonas nocivas o tiene Cualquier otra interacción fisiológica que afecte. Un método más conservador y práctico de protección contra los rayos solares no deseados es utilizar ropa protectora (algodón) para cubrir la cabeza, la cara y otras áreas del cuerpo directamente afectadas y evitar la exposición excesiva al sol.

Cáncer: ¿Qué pasa con el cáncer de piel en cualquier parte del cuerpo? Es interesante observar que la comunidad médica afirma que aún no saben qué causa el cáncer. Después de más de 100 años de pacientes cada vez más diagnosticados en todo el mundo, la respuesta es que nadie sabe a ciencia cierta. En el libro "Curas del Cáncer", el autor analiza el cáncer y los diversos catalizadores que promueven el desarrollo del cáncer, así como los protocolos de cura que sus inventores han considerado exitosos. En términos más simples, el cáncer puede desarrollarse por uno de varios métodos. (1) exposición a la radiación nuclear, (2) radiación de frecuencia electromagnética (EMF / EMR), (3) exposición-consumo de carcinógenos químicos y (4) hábitos de estilo de vida (nutrición / dieta). Estos cuatro (4) se han identificado como los principales catalizadores para la formación de entornos fisiológicos que propician el desarrollo de más de 100 tipos diferentes de cáncer en el cuerpo humano.

En los casos de detección de cáncer de piel, se ha observado que cuando un individuo recibe tratamiento en una parte de la piel (cara, tórax, espalda, brazos, etc.) y el médico informa al

paciente que el cáncer se ha eliminado con éxito quirúrgicamente. Es un suspiro de alivio. Sin embargo, las estadísticas revelan que, en realidad, el cáncer solo se eliminó del sitio en el que se manifestó visiblemente (síntoma) y la causa raíz no se resolvió ni se abordó en absoluto en la persona. Por ejemplo, las estadísticas han demostrado sistemáticamente que cuando un paciente con cáncer extrae un pedazo de piel infectada con cáncer, se produce una nueva erupción dentro de 1 a 12 meses en otra ubicación del cuerpo. En pocas palabras, el cáncer se eliminó de su ubicación original y algunas de estas mismas células cancerosas se liberaron en el sistema circulatorio / linfático (flujo de sangre / linfa) que posteriormente viajó a otras partes del cuerpo donde había / hay debilidad. Una vez instalados, el cáncer una vez más comienza a manifestarse en el cuerpo. El proceso es perpetuo hasta que la causa raíz se aborde y se erradique mediante cambios en la dieta o en el estilo de vida. La conclusión a la que se llega para evitar o superar el cáncer es cambiar los hábitos de vida de la persona. Desechando la radiación nuclear y electro-magnética (esto requiere eliminar la fuente de exposición o alejarse a una distancia segura de la contaminación) como los principales sospechosos. Los sospechosos restantes son la ingestión voluntaria y involuntaria de carcinógenos y dietas nutricionales deficientes.

Estos dos últimos requieren la limpieza del cuerpo humano (sistema gastrointestinal, hígado, páncreas, riñones, etc.) mediante el cambio de la dieta para consumir únicamente alimentos sanos, naturales y no contaminados, y fuentes de agua. Se ha demostrado que estos cambios mejoran radicalmente el ambiente ácido del cuerpo (lo cual es ideal para el desarrollo y crecimiento del cáncer) a un ambiente neutro o altamente alcalino (el cáncer no puede sobrevivir o propagarse en un cuerpo oxigenado alcalino) que es su estado natural previsto. El consumo de alimentos formadores de ácido como los de la dieta occidental (carnes, productos lácteos, pescado, aves, alimentos procesados, bebidas azucaradas y carbonatadas, etc.) se consideran los principales contribuyentes para establecer el escenario de la manifestación del cáncer. ¿Es mejor cortar continuamente

parches de piel en su cuerpo cada pocos meses (síntomas) hasta que haya un collage de cicatrices en toda la piel externa o es mejor tratar la causa raíz (limpiar el cuerpo de desechos putrefactos y toxinas) que están convirtiendo el cuerpo en un ambiente altamente ácido donde el cáncer puede prosperar y propagarse?

El Dr. Christopher relata que uno de sus pacientes se acercó a él con cáncer severo en el abdomen y la cintura después de que los otros médicos dijeron que no podían hacer nada por él (lo enviaron a su casa para que muriera). Después de examinar el área del abdomen plagado de cáncer, se le recomendó que tomara sol a diario (desnudez de todo el cuerpo) y que limpiara su sistema GI de los desechos y toxinas putrefactos, y que consumiera solo alimentos naturales y agua limpia. Él relata que este mismo paciente regresó varios meses después con un bronceado corporal completo y sin signos de cáncer en su abdomen. El cáncer no es una sentencia de muerte. Es una advertencia para el ocupante espiritual del cuerpo que deje de contaminar y envenenar al cuerpo con alimentos no naturales y agua contaminada. Cambiar sus hábitos de vida (dieta) rápidamente y devolver la homeostasis al cuerpo o dejará de funcionar inminentemente. Los procedimientos correctivos del operador y de mantenimiento son necesarios para rectificar la situación fuera de balance.

El cáncer de piel, o cualquier tipo de cáncer, debe investigarse a fondo para determinar cuál es la causa principal (o múltiples causas) de su manifestación. El protocolo convencional (ortodoxo) de tratamiento del cáncer en este siglo (excisión quirúrgica, radiación y medicamentos de quimioterapia tóxica) debe considerarse inhumano, bárbaro y criminal. La medicina convencional típicamente mutila, irradia y envenena el cáncer dentro del cuerpo, junto con el propietario del mismo. El proceso de radiación normalmente destruye los muchos glóbulos blancos que rodean y encapsulan el tumor de cáncer existente en cualquier parte del cuerpo. Una vez que se realiza la radiación, se destruye el tumor previamente grande, compuesto por glóbulos blancos activos y vivos. El tumor contraído ahora solo contiene las células cancerosas que son

resistentes a la radiación. La falsa sugerencia de que, debido a que el tamaño del tumor se ha reducido, la radiación ha funcionado para matar el cáncer. No, en su mayoría mató a los buenos glóbulos blancos que protegían el cuerpo al poner en cuarentena a las células cancerosas en ese sitio. Ahora que los glóbulos blancos son destruidos, las células cancerosas son libres de ingresar a los flujos linfáticos y sanguíneos, propagando sus células cancerosas por todo el cuerpo. Esta es una de las principales razones por las que se sospecha que la mayoría de los pacientes de cáncer que recibieron radioterapia y quimioterapia normalmente no sobreviven más de 1 a 5 años después. Trataron los síntomas y no la causa. En el proceso, mataron a muchas células buenas y saludables que estaban ayudando a mantener a raya al cáncer, aisladas y en cuarentena.

Limpieza de piel: Como el cuerpo contiene diferentes texturas de piel con diferentes cualidades, cada una tiene sus propias necesidades para mantenerlas limpias y saludables. De ninguna manera, estos métodos discutidos deben considerarse exclusivos o abarcadores, sino que sirven como guías. Cada persona individual es tan única como otra en muchos aspectos, incluido el mantenimiento de la piel. Cuando un método de limpieza puede satisfacer perfectamente las expectativas de un individuo, otros pueden encontrar que lo contrario es más efectivo. Las diferentes variables (raza, genética, medio ambiente, nutrición, temperatura, recursos y otros) afectan el resultado en el individuo. Teniendo en cuenta estas variables, un proceso genérico se discute aquí y puede adaptarse a las necesidades individuales.

Se ha citado que la piel y el cuerpo de un bebé deben bañarse con agua tibia. No es necesario bañar diariamente los niños en este momento de sus vidas. Un buen jabón suave y natural o un tipo de toallita sin productos químicos será adecuado. Se necesita un énfasis especial para los glúteos y las áreas genitales de cualquier niño. Estos tienen la mayor propensión a la acumulación de gérmenes relacionados con las heces, cándida (hongos) y acumulación de ácido úrico (orina). Si se

deja sucio, el desarrollo de la erupción del bebé puede desarrollarse rápidamente. El área preferiblemente también se limpia con jabón suave y agua, varias veces al día (durante los cambios de pañales). Un método simple para limpiar el área de manera efectiva es usar un cabezal de masaje de ducha con bajo presion para limpiar los glúteos y las áreas de la ingle del material de desecho en el baño para bebés. Se debe permitir que la piel del niño se seque al aire antes de volver a aplicar cualquier pañal para minimizar el desarrollo de cualquier tipo de erupción cutánea. Un secador de pelo a fuego lento puede ser útil en algunos casos para secar el área de manera eficiente. El uso de productos de limpieza o en polvo que contengan perfumes y otros productos químicos se debe descartar cuando sea conveniente.

Es posible que un niño o adolescente aún no haya desarrollado malos olores en su cuerpo en este momento de sus vidas. Esto depende realmente de su dieta nutricional, actividades físicas y estilo de vida. Para evitar que el niño genere malos olores, la limpieza (suave) diaria de la piel con un trapo para lavar le ayudará a mantener los poros abiertos y evitará parcialmente el desarrollo de acné significativo en el cuerpo. A medida que el niño crece en la adolescencia o en la edad adulta temprana, sus cuerpos cambian fisiológicamente y hormonalmente, mientras que sus niveles de actividad pueden aumentar significativamente, causando estragos en todo el cuerpo. Por ejemplo, después de participar en ejercicio físico o actividades deportivas, y si se permite que la piel del cuerpo se seque con el sudor y la tierra todos los días, día tras día, la acumulación de este mismo aceite y suciedad contribuirá de manera espectacular a la obstrucción poros de la piel. De ahí el desarrollo y la formación de barros negros en la piel del niño, ya que la suciedad, el aceite de sebo y los residuos no se han eliminado adecuadamente y se han dejado endurecer en los poros. No es necesario frotar la piel (como con un estropajo), sino masajear suavemente la piel con un jabón suave y natural para la limpieza del cuerpo y un paño para eliminar las partículas de suciedad y aceite. Una vez más, esto abre los poros de la piel del cuerpo para excretar los aceites naturales utilizados en la protección y el mantenimiento de la piel.

En general, en la mayoría de los niños y adultos, la piel facial se considera muy suave y delicada, sobre todo en las mujeres, ya que generalmente no manifiestan crecimiento de vello facial. Los jabones suaves y naturales se seleccionan para eliminar las acumulaciones de sudor sebáceo (sebo y aceite), y también pueden eliminar la suciedad en general son ideales. Al lavar suavemente con agua limpia y jabón muy suave, muchos de los aceites naturales de la piel no se agotan. A su vez, estos aceites evitan que la epidermis se seque rápidamente. Con el paso del tiempo, el sol y el medio ambiente pueden reducir el colágeno, lo que provoca arrugas y sequedad de la piel. El resultado final es un deterioro acelerado de la piel facial y la aparición de un envejecimiento avanzado, independientemente de la edad real. El uso de solo agua es también una alternativa, minimizando así la eliminación y pérdida de aceites hidratantes naturales de la piel. Si la piel facial no se limpia regularmente (diariamente), el potencial de acumulación de suciedad, aceite (sebo) y otros contaminantes en los folículos pilosos puede manifestarse como poros tapados. Estos, a su vez, acumulan el sebo endurecido y pueden dar lugar al sebo impactado con los poros cerrados (barros blancos) o al sebo impactado con los poros abiertos (barros negros). La piel debe ser naturalmente suave, libre de salientes de sebo de los poros de la piel. La limpieza suave con esponjas/paños de limpieza facial diseñados dermatológicamente en ocasiones ayudará a minimizar la acumulación de acné en las regiones de la cara y la frente.

En el torso, la espalda, las piernas y las áreas restantes del cuerpo, se puede usar un jabón natural de graduación normal para limpiar la piel. En aquellas áreas del cuerpo donde se puede acumular el exceso de sudor o suciedad (axilas, ingle, glúteos, pies, etc.), estos deben recibir un énfasis adicional en el proceso de limpieza. Como resultado de un mayor uso de la ropa a lo largo de los siglos, se ha cubierto más del cuerpo humano y se ha sellado literalmente del entorno exterior hasta que se retira la ropa una vez más. Las áreas húmedas tienden a volverse excesivamente húmedas, promoviendo el crecimiento de bacterias y hongos en muchos casos. Estas

áreas (por ejemplo, entre los dedos de los pies, la ingle, etc.) deben recibir atención adicional en el proceso de lavado y enjuague. Como se indicó anteriormente, la piel humana absorbe los aceites, cremas, geles y otros líquidos que se le aplican. Se debe usar el jabón más natural (que contenga la menor cantidad de productos químicos) que se pueda obtener.

El jabón con olor artificial debe desecharse, ya que es simplemente una extensión de los desodorantes / anti-transpirantes que enmascaran los olores corporales. ¿Es mejor ocultar los síntomas (olor corporal) durante toda su vida con jabón perfumado o es mejor remediar la causa (mala alimentación y estilo de vida) para tener un cuerpo más saludable y una vida potencialmente más larga? El jabón de manos de esencia de trementina (hecho de la savia de los pinos) es un ejemplo de un jabón natural. Hay otros jabones similares (naturales) en el mercado comercial. Si no se puede obtener o hacer en casa en tu parte del mundo, se pueden usar alternativas. Algunos ejemplos son el uso de agua comun, bicarbonato de sodio (buen exfoliante también), polvo de bórax mezclado con agua o simplemente usar jabón comercial con la menor cantidad de ingredientes químicos como última opción.

La temperatura del agua en la limpieza del cuerpo también es una variable importante en la salud general de la piel. Se hace referencia a que bañarse en agua fría o a temperatura ambiente es más favorable que bañarse en agua tibia o caliente. La premisa detrás de este proceso de pensamiento es que cuando un individuo es sometido al flujo continuo de agua caliente en el cuerpo, los aceites protectores e hidratantes (aceite sebáceo) se lavan. Esto, a su vez, deja la piel seca después del baño, lo que la hace susceptible a los gérmenes que se adhieren a los folículos pilosos o entran en los poros. Además, las bacterias buenas que normalmente residen en la epidermis también se eliminan, lo que expone la piel a posibles patógenos que pueden atacar el cuerpo. Sin embargo, el agua fría no tiene el mismo efecto devastador sobre la piel o la eliminación de aceites corporales, lo cual causa constricción de la piel y mantiene el colágeno/tejidos conectivos, etc. en un

estado mucho más saludable. Aunque el trauma repentino de una ducha fría puede ser un reto para algunos, los beneficios generales superan a los de las duchas con agua caliente en la piel. Una alternativa puede ser ducharse con agua tibia y terminar con un enjuague con agua fría para el estiramiento de la piel al final. No es la opción preferida, pero ofrece un compromiso con las aguas frías que esperan en la ducha.

¿Por qué algunas personas pueden tomar (y desear) las reprendidas duchas de agua caliente durante horas a la vez, mientras que otras disfrutan de las duchas frías? Hay una teoría que resuena con algunos de que cuando el sistema linfático está congestionado con desechos celulares y toxinas acumuladas del sistema GI, éstas pueden solidificarse y causar lentitud en el sistema linfático (el material linfático se mueve como resultado del movimiento físico, no automáticamente). Cuando el agua caliente se pone en contacto con las capas de la piel, el calor penetra profundamente en la piel y las capas musculares, lo que probablemente provoque el reblandecimiento del material linfático solidificado. Esto puede presentar un alivio temporal para el sistema linfático ya que el material puede ablandarse y fluir más fácilmente a través del cuerpo si hay algún tipo de movimiento. Esto ayudaría a explicar por qué se considera que la práctica de sentarse afuera en un jacuzzi caliente durante 20-30 minutos y luego saltar a la nieve, a un lago frío o incluso a una ducha fría en el invierno no solo mejora el tono de la piel, sino la salud general del cuerpo.

Este proceso se repite varias veces (tantas como se desee) para inducir la vasodilatación de la piel y luego contraer repentinamente los vasos linfáticos y circulatorios. En aquellos casos en que un individuo puede experimentar una producción excesiva de grasa corporal, resultando en barros negros en el pecho, la espalda y otras áreas del cuerpo, se ha encontrado que un limpiador exfoliante, un cepillo de fregar o una esponja es beneficioso para la eliminación o el endurecimiento. En casos severos, visitar al dermatólogo puede garantizar la eliminación de los comedones endurecidos y continuar la limpieza regular de la piel.

Debería reconsiderarse el uso de champús cargados químicamente y, en cambio, reemplazarle con un jabón corporal natural y suave. Los comerciales de mercadeo masivo siempre han tenido éxito en adoctrinar a la población masiva para consumir productos, materiales e insumos higiénicos innecesarios que no proporcionan un beneficio de salud tangible, sino dividendos para los tenedores de acciones del fabricante del champú. En aquellos casos en los que se desea un enjuague de crema hidratante para el cabello, el uso de aceite de coco orgánico no solo proporciona nutrientes a los tallos del cabello, sino también directamente al cuero cabelludo y la piel. El aceite de coco se absorbe naturalmente y no causa irritación a la piel después. No se seca, por lo que se recomienda su uso antes de acostarse con un gorro de ducha o aplicar durante unos minutos en la ducha antes de lavarlo. Solo una pequeña cantidad es necesaria para saturar el cabello.

¿Con qué frecuencia debe limpiarse o lavarse la piel del cuerpo en un día o una semana? Esto depende del individuo. La persona más activa (deportes diarios o trabajo físico como la construcción, etc.) probablemente se beneficiará de las duchas diarias más que otras. Aquellos con estilos de vida más sedentarios pueden sentirse cómodos con 2-4 duchas por semana (experimente y determine por sí mismo su propia frecuencia). Quizás cada otro día sea una frecuencia razonable si el cuerpo no excreta el exceso de sebo/aceites. Los métodos alternativos son simplemente limpiar las áreas críticas (axilas, ingle, glúteos y pies) diariamente mientras se bañan por completo cada 2 o más días. No hay una talla única para todas las fórmulas. La experimentación es clave. Además, los meses de verano generalmente aumentan la sudoración, mientras que los meses de invierno pueden aterrorizar a una persona por ducharse en agua fría. Sin embargo, la piel del cuerpo siempre debe recibir algún tipo de limpieza.

La falta de limpieza de los poros durante unos pocos días en un ambiente caluroso o tropical puede provocar el desarrollo de calor espinoso (erupción por calor) o incluso celulitis (inflamación de la piel). Es común que los soldados que entrenan en los trópicos soporten duchas tropicales, altas

temperaturas y humedad durante días y semanas a la vez, sin tener el lujo de cambiarse a ropa seca o secar el cuerpo y los pies que están sumergidos en botas de cuero mojadas (pie de zanja).

Estos tipos de ambientes húmedos requieren una limpieza diaria de los poros de la piel. El no llevar a cabo una higiene adecuada resultará en no menos que la erupción por calor espinoso esperada. Se debe evitar el uso de alcohol de fricción (isopropilo) u otro equivalente químicamente saturado. Esta toxina química se puede absorber a través de la piel y puede afectar el funcionamiento de los diferentes órganos y sistemas del cuerpo. En lugar del alcohol químico, el uso de jabón y agua es ideal. En el peor de los casos, el uso de alcoholes de grano (orgánicos) debe considerarse como un reemplazo adecuado. Algunos Vodkas (concentracion de 100 pruebas) están hechos completamente de materiales orgánicos (destilados) y se consideran un equivalente aceptable. Sin embargo, hay algunos vodkas que también contienen subproductos de lubricantes, etc. Se necesita un discernimiento individual, pero el alcohol orgánico debería ser el objetivo si no hay otras opciones. Cualquier tipo de líquido químico, crema, aceite o loción puede ser absorbido por el cuerpo a través de la piel, por lo que es necesario tener conciencia de la situación.

Muchos dermatólogos hacen referencia a evitar la utilización de jabones bacterianos, ya que destruyen las bacterias naturalmente buenas que viven en la capa externa de la piel. El jabón antibacterial elimina los aceites protectores de la piel y expone al cuerpo a otras bacterias, hongos, virus, etc., que pueden entrar en el cuerpo, el torrente sanguíneo, los órganos o el sistema linfático. Cuanto menos cargados químicamente son los productos de limpieza, menos daño pueden afectar al cuerpo humano. Los jabones naturales derivados de plantas naturales (por ejemplo, los espíritus de goma del jabón de trementina) se consideran más beneficiosos para la salud humana.

Dermatitis: Es un término general usado para referirse a cualquier tipo de irritación de la piel y puede manifestarse en muchas calidades diferentes. Puede estar inflamado (hinchado), haber prurito (picazón o enrojecimiento), costras (secas o descamación) y presentar tantas otras manifestaciones diferentes en el cuerpo. La medicina convencional comúnmente prescribe cremas, lociones o medicamentos esteroideos para aliviar los síntomas, pero no necesariamente para proporcionar una cura. La medicina alternativa ha hecho referencia al uso de pamplina de jardín común para remediar muchos casos de dermatitis que no reaccionaban a los protocolos de tratamiento convencionales. El Dr. Christopher hace referencia a que muchos de sus pacientes encontraron no solo un alivio de la dermatitis, sino una resolución permanente de sus dolencias al seguir los protocolos de limpieza de la piel y el cuerpo. Una de sus conclusiones fue que prácticamente todas las enfermedades del cuerpo humano fueron el resultado de una mala nutrición dietética y un cuerpo sucio lleno de desechos y toxinas putrefactas. Estos se manifestarían como erupciones físicas en cualquier parte del cuerpo y órganos como un testimonio de su nivel de desequilibrio fisiológico. Comida basura/chatarra por dentro = mugre/basura reflejado por afuera.

Psoriasis-Eczema: La manifestación de erupciones cutáneas inexplicables es similar a la de la dermatitis. La medicina convencional indica que la psoriasis no tiene cura. Es una enfermedad que aparece y desaparece de manera irregular en la vida de una persona. La pérdida acelerada de células de la piel, la formación de manchas rojas y muchos otros síntomas asociados dan como resultado dolor crónico y sufrimiento para el individuo. Los enfermos de eczema experimentan síntomas similares y adicionales a sus cuerpos. Existen muchas variaciones de esta aflicción a las que se hace referencia que incluyen el uso de cremas tópicas, lociones, medicamentos, etc. como parte de sus tratamientos sintomáticos. La medicina alternativa identifica estas dolencias de la piel como directamente relacionadas con una mala nutrición y un cuerpo ensuciado (como en la dermatitis anteriormente). Estos se perciben como el resultado del

mismo catalizador (mala nutrición y desechos) e históricamente se han beneficiado de la limpieza del cuerpo del interior y el cambio de los hábitos de estilo de vida nutricional para beneficios de salud a largo plazo.

La piel es básicamente el tercer pulmón del cuerpo y el tercer riñón. Tiene la capacidad natural de proporcionar capacidades de respuesta de emergencia para excretar y expulsar desechos y toxinas del cuerpo. Estas capacidades no evolucionaron aleatoriamente durante millones de años, sino que fueron diseñadas de manera intrincada en el ADN humano por el Creador Infinito Único. La capacidad de los riñones, los pulmones, los sistemas linfáticos y circulatorios para buscar y utilizar las rutas de salida de la piel de emergencia es un testimonio de la magnificencia del cuerpo humano y de cómo se ha diseñado y refinado. Si solo se le permitiera al cuerpo funcionar como estaba destinado, en lugar de extirpar quirúrgicamente parches de piel o partes del cuerpo, o someterlo a cremas, lociones, radiación y otros procedimientos tóxicos que lo debiliten y destruyan, entonces podría tener un efecto y oportunidad de recuperar su homeostasis. Si la humanidad simplemente retrocediera y no interfiriera con los procesos naturales de la piel, el cuerpo podría tener la posibilidad de cuidarse a sí mismo, a pesar de la interferencia constante de los ocupantes espirituales mediante la implementación de protocolos correctivos que se basan en la desinformación medica y la ciencia defectuosa.

Picaduras de Insecto: ¿Alguna vez has notado cómo algunos individuos son enjambrados y atacados incesantemente por mosquitos, moscas y otros insectos cuando están al aire libre y cómo ignoran por completo otros que están cerca de ellos? Los insectos pueden detectar desechos corporales putrefactos en su huésped (sangre contaminada y sistema linfático) cuando su piel y respiraciones emiten olores (exceso de CO_2 y otros desechos de los pulmones) que transmiten su estado de salud a cualquier insecto cercano que pueda detectarlos. Al igual que los buitres, las hienas y los tiburones que rastrean sus ambientes para que los animales muertos o moribundos se

alimenten, los insectos también pueden detectar cualquier excreción desequilibrada de CO2 en su entorno y proceder al ataque una vez identificados. Si se les da la opción entre las respiraciones de un humano sano o desequilibrado y las excreciones de la piel, se dirigirán siempre al cuerpo disfuncional. Esta anomalía debería servir como una advertencia para cualquier persona que sufra experiencias similares; indica que el cuerpo humano está desequilibrado y requiere medidas correctivas para rectificar. Al igual que un detector de humo en la casa cuando se activa por primera vez, toma medidas correctivas rápidamente para apagar el fuego de la estufa o no hagas nada y observa cómo la casa se quema hasta el suelo más tarde. Un individuo tiene libre albedrío para elegir su destino manifiesto.

Hay diferentes reacciones fisiológicas en la piel cuando se produce cualquier tipo de picadura de insecto. En algunas personas, su piel puede tener ronchas de una pulgada de diámetro o más (cuerpo disfuncional y desequilibrado con desechos acumulados), mientras que en otras personas la piel no deja ninguna indicación de que haya sido mordida. Los mosquitos hembras son conocidos por picar el cuerpo humano para extraer la sangre que se usa para poner sus huevos. Se referencia que los mosquitos machos no pican a los humanos, sino que se alimentan de las plantas. Son parte de los limpiadores de la naturaleza que eliminan las criaturas heridas, enfermas y moribundas de la población de criaturas del planeta que, por lo demás, es saludable.

Cuando se produce una picadura de mosquito, la sangre se extrae del cuerpo, mientras que su saliva entra en el área localizada y el sistema circulatorio (sangre). Dependiendo de cuánto tiempo el mosquito tenga éxito en extraer la sangre de su huésped, determinará qué tan hinchado se convertirá y qué tan grande saldrá a la superficie. En algunos individuos, se vuelve muy grande y tiene un prurito intenso (picazón) que se centra en la picadura y puede irradiar hacia arriba o hacia abajo del cuerpo. Típicamente, los patógenos parasitarios en la salvia pueden viajar a través de la sangre y los sistemas linfáticos, y se alojan en los ganglios linfáticos debajo de la

axila, la ingle u otra área, por lo que puede haber una picazón intensa debajo de la axila después de ser mordido en cualquier lugar, el brazo, el pecho o el área de la espalda por cualquier tipo de insecto como abejas, garrapatas, arañas, mosquitos, etc. La aplicación de pomadas, ungüentos, lociones y otros remedios puede o no ayudar a aliviar la comezón en el cuerpo ya que cada persona es fisiológicamente diferente.

Un remedio casero bien conocido es aplicar unas gotas de amoníaco en el sitio de la picadura para neutralizar los efectos de la picadura o incluso hacer una cataplasma de tabaco crudo y aplicarla durante 5-10 minutos, puede proporcionar alivio. La aplicación profiláctica de repelentes de insectos y otras lociones en la piel o la ropa para alejar a los insectos hace que esos mismos químicos tóxicos sean absorbidos por la piel del cuerpo. El método pasivo de protección es utilizar mosquiteros sobre la cama cuando duerme. El uso de camisas y pantalones de manga larga cuando se está al aire libre, y la mejora de la salud fisiológica del cuerpo para reducir el exceso de la firma de CO_2 (de la mala salud física) en el medio ambiente debería marcar la diferencia. El CO_2 actúa como un faro para que los mosquitos y otros vengan de lejos, para deleitarse con la sangre del cuerpo desequilibrado.

En la medicina convencional, las picaduras de arañas generalmente no tienen cura y en su mayoría ofrecen solo asistencia médica sintomática (alivio del dolor) hasta que las toxinas venenosas cesan su destrucción en los tejidos. En el peor de los casos, los cirujanos extirpan (recortan) grandes franjas de tejido humano para evitar que las toxinas venenosas se propaguen aún más en los tejidos y el torrente sanguíneo. En medicina alternativa, los venenos de la picadura de la araña se han neutralizado con el uso de un estimulador eléctrico de nervios transcutáneo. Unir uno de los cables/parches directamente sobre el sitio de la mordedura y el otro parche en el lado opuesto durante una hora tuvo éxito en neutralizar inmediatamente las toxinas venenosas de la arana reclusa marrón. Eso permitio que el proceso de curación comenzara. Se hace referencia a un estudio de caso en el libro *New Body - New Life (Nuevo Cuerpo – Nueva Vida).*

Lectura de Referencia:

- *Herbal Home Health Care (Cuidado de la salud con hierbas caseras), John Christopher (1976)*
- *Three Day Cleansing Program: Mucus-less Diet and Herbal Combinations (Programa de limpieza de tres días: dieta sin mucosidad y combinaciones de hierbas), John Christopher*
- *Curing the Incurables: A Home Therapy Program (Curando los incurables: un programa de terapia desde el hogar), John Christopher (1977)*
- *The Cure for All Cancers (La cura para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1993)*
- *The Cure for All Diseases (La cura para todas las enfermedades), Dra. Hulda Clark (1995)*
- *The Advanced Cure for All Cancers (La cura avanzada para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1996)*
- *New Body – New Life (Nuevo Cuerpo – Nueva Vida), Jean-Paul O'Brien (2017)*

Capítulo 5

MÚSCULOS

Dependiendo de la fuente real de información de investigación, el cuerpo humano contiene más de 600 músculos diferentes. Estos incluyen los músculos esqueléticos (movimiento corporal), cardíaco (bombeo de sangre) y visceral/blando (en el proceso GI y los órganos). Cada uno sirve un proceso único e importante dentro del cuerpo. Las acciones integradas mantienen el cuerpo en movimiento y funcionando eficientemente. Sin siquiera uno de estos músculos, el cuerpo se vería afectado en cierta capacidad y sería necesario compensar el componente que no funciona.

Hay varios componentes asociados a los músculos que incluyen nervios, tendones, cartílagos, ligamentos de proteínas, grasas, arterias, venas y otros. Nuevamente, cada una cumple una función única y distinta dentro del cuerpo, diseñada para un rendimiento óptimo. En términos generales, sin los músculos de nuestro cuerpo, literalmente no podríamos caminar, sentarnos, hablar, comer ni ninguna otra actividad, ya que los muchos procesos requieren la contracción de los músculos para iniciar el movimiento. Algunas personas tienen músculos más grandes que otros en virtud de su fisiología genética. Existen varios factores que contribuyen a esta disparidad, como la herencia, los trastornos, la enfermedad, la dieta nutricional y los programas de ejercicio son las principales variables.

A veces, una persona puede consumir grandes cantidades de alimentos y nunca aumentar el peso corporal. Estos normalmente se han asociado a una alta tasa de metabolismo, por lo que el cuerpo del individuo consume rápidamente la

energía producida por los alimentos digeridos. Si los alimentos carecen de nutrición y consisten principalmente en azúcar/dulces en los ingredientes, entonces no se debe esperar que se produzcan músculos a partir de estos alimentos (el azúcar no produce músculo, sino que es una fuente de energía tóxica). Estos tipos de alimentos proporcionan energía artificial y se consideran alimentos vacíos que carecen de nutrición. Los alimentos que contienen proteínas naturales son los bloques de construcción para el desarrollo de los músculos dentro del cuerpo y son ideales para el crecimiento muscular. Los diferentes aminoácidos de los alimentos sanos se procesan, asimilan y combinan con los músculos existentes para formar capas adicionales de músculo. La capa basal es una de las ubicaciones principales donde las proteínas se acumulan y progresivamente se espesan/crecen. Esto es lo que aumenta la circunferencia y la fuerza de los músculos del cuerpo (bíceps, tríceps, pecho, espalda, piernas, etc.). Las proteínas de origen vegetal se consideran más saludables que las proteínas derivadas de animales en la salud muscular y corporal en general.

Las grasas, los carbohidratos y los azúcares no suelen asociarse con la formación de fibras musculares, sino que se utilizan como fuentes para la producción y el almacenamiento de energía. Los músculos generalmente requieren un suministro de oxígeno y glucosa (energía) para funcionar. La glucosa sirve como el combustible natural consumido para las contracciones musculares. Cuando cualquiera de estas fuentes de energía se agota, los músculos ya no pueden sostener las contracciones repetidas y prolongadas y la generación de energía (fuerza). En este punto, los músculos se cansan y ya no tienen los recursos energéticos necesarios para continuar con sus actividades anteriores. Los desechos producidos por actividad extrínseca (ejercicio, etc.) se liberan de los músculos (ácido láctico) como un subproducto. Este ácido se puede detectar por la fuerte concentración de orina (olor o consistencia amarilla oscura) en las horas posteriores al ejercicio vigoroso, especialmente en los músculos doloridos al día siguiente. Para ayudar a reducir los efectos secundarios del ácido láctico (dolor) en los músculos y el cuerpo, se debe

practicar el consumo de cantidades abundantes de agua limpia (no bebidas azucaradas, leche o similares). El agua limpia ayudará a eliminar el ácido estancado que permanece en diferentes músculos, sangre, líquido intersticial y sistema linfático dentro del cuerpo de manera eficaz y rápida.

Cuando los músculos se cansan o se agotan y ya no pueden contraerse completamente de manera eficiente, a veces esto se conoce como agotamiento muscular o fatiga muscular. Los músculos ya no tienen acceso a suficiente energía (glucosa u oxígeno) y no pueden funcionar al máximo de su capacidad. Como ejemplo, cuando un individuo ha realizado un ejercicio vigoroso, utilizando muchos músculos, la persona puede experimentar una falta de aire o comenzar a respirar con dificultad. Esto se debe a que el cuerpo (músculos) consume el oxígeno y la glucosa disponibles para realizar la tarea. En consecuencia, el cuerpo necesita un mayor flujo de oxígeno para recuperarse y estabilizar los niveles musculares de nuevo a la normalidad. Cuando se haya inhalado suficiente oxígeno y haya viajado a los músculos necesarios, las respiraciones disminuirán en frecuencia y fuerza.

Hay muchas lesiones musculares experimentadas durante el curso de una vida humana. Ya sea un tirón muscular en tendón, el infame calambre en muslo, las lesiones del manguito rotador del hombro, los espasmos musculares involuntarios del hombro hacia atrás, los músculos desgarrados o los ligamentos de las articulaciones o cualquier otra parte del cuerpo, estos posteriormente deben pasar por un proceso de reparación. Hay algunas afecciones médicas graves que pueden desarrollarse y acelerarse rápidamente si no se detectan o tratan rápidamente como el Síndrome Compartimental. Este síndrome relacionado con el músculo ocurre cuando hay una lesión (caída, magulladura, impacto) de algún tipo en cualquier parte del músculo como las áreas de la pierna o el brazo y se inflama. Hay un aumento en la presión dentro del espacio cerrado de la fascia (revestimiento exterior de la sección muscular afectada, como una envoltura de plástico herméticamente sellada alrededor del músculo) que se hincha y comprime los nervios, venas y arterias,

causando un ambiente isquémico (falta de oxígeno), que también puede conducir a la muerte celular rápida y necrosis. Básicamente, los músculos se hinchan y estrangulan el flujo de sangre y oxígeno al área, lo que ocasiona la muerte de las células / tejido.

A menos que se tome una pronta remediación médica en cuestión de horas, el miembro o la extremidad pueden incluso ser amputadas, ya que ha muerto por falta de oxígeno. ¿Cómo se distingue el Síndrome Compartimental de un moretón común? Algunos indicadores clave son dolor excesivo, entumecimiento, falta de pulso, plenitud (hinchazón-estrangulación) asociada con el sitio de la contusión y no es acorde con la gravedad de la lesión. El diagnóstico definitivo lo determina un médico quien mide la presión del compartimiento interno del tejido afectado. Si se encuentra que la presión es excesivamente elevada, entonces el procedimiento normal es que el médico realice una fasciotomía (cortando quirúrgicamente los músculos para aliviar la presión interna, permitiendo así que la sangre y el oxígeno vuelvan al área estrangulada). Es una condición de emergencia muy grave que requiere atención médica inmediata. La inacción puede resultar en la amputación de la extremidad afectada.

Hernia: Esto se asocia típicamente con un debilitamiento de la pared muscular en la pared abdominal que ocasiona que una parte del órgano o tejido sobresalga a través de ella. Normalmente se asocia con el área abdominal y la ingle en los hombres (el intestino sobresale). No se considera potencialmente mortal, pero puede complicarse si alguna parte de la protuberancia intestinal se estrangula y se vuelve necrótica. El examen rápido por un médico para diagnosticar y tratar es el procedimiento común. El tratamiento común es insertar una malla de retención en el interior de la pared del abdomen y volver a cerrar la pared muscular con suturas. En otra literatura médica relacionada, se ha encontrado que cuando se insertan, atornillan o fijan de forma permanente materiales extraños (pasadores, tornillos, alambres, mallas u otros) en el cuerpo, estos tienen un efecto duradero en la

recuperación del paciente y en el largo plazo de salud. En algunos casos, estos complementos de reparación médica pueden en realidad debilitarse y causar más efectos secundarios a largo plazo para la salud que si no se insertaran materiales artificiales en el cuerpo desde el inicio. La capacidad de curación natural del cuerpo se ve obstaculizada cuando se interrumpe con productos médicos insertados artificialmente. La educación y el conocimiento de la situación de las opciones de tratamiento disponibles, y sus efectos secundarios para cualquier tipo de procedimiento médico están justificados antes de que cualquier paciente elija que se realicen.

La aparición de dolor en cualquier parte del cuerpo debe ser una alarma inmediata de lesiones físicas, enfermedades, desequilibrios, peligro o advertencia de un sistema que no funciona correctamente. El dolor nunca debe ignorarse sin identificar la causa raíz. Un ejemplo simple sería experimentar un dolor repentino en el cuadrante abdominal inferior derecho. ¿Hay un historial de lesiones presentes o pasadas? ¿La persona acaba de comer un cubo lleno de chiles picantes? Incluso si no hay antecedentes de lesión física, puede haberse producido una ruptura espontánea dentro del abdomen (vesícula biliar, apéndice, intestino grueso, colon ascendente, etc.) y es difícil de validar sin un examen médico. Cualquier dolor detectado debería ser una inmediata bandera roja que atrae la atención del ocupante espiritual hasta el punto que emana el dolor. No debe considerarse como un botón de alarma de despertador, sino más bien como un detector de incendio y humo que suena al máximo. ¡Despierte y vea si la casa está en llamas rápidamente! Cuanto más tiempo se retrase una hernia a causa del tratamiento, mayor será el daño que se pueda producir.

Lesión: El uso excesivo de los músculos individuales o grupales mediante movimientos repetitivos puede provocar inflamación, lesiones o incluso daño permanente. Los músculos no deben sobrecargarse y deben permitirse períodos de descanso y recuperación. Muchos movimientos repetitivos, como los que se encuentran en los tenistas (codo de tenista),

nadadores (tendinitis), corredores (calambres en la espinilla), levantadores de pesas (distensión de la ingle), etc. pueden deteriorar rápidamente el músculo conectivo, cartílago, ligamentos, articulaciones, etc. El impacto crónico de las articulaciones de la rodilla por los corredores de larga distancia tiene un efecto negativo a largo plazo en el menisco (disco de tipo amortiguador entre los huesos) y en el cuerpo en general. La natación tiene un efecto conjunto negativo menor al tiempo que produce mayores beneficios cardiovasculares para el individuo. De manera similar, la máquina elíptica o la bicicleta para montar son alternativas más viables que las actividades de alto impacto.

La primera indicación de un mal funcionamiento o una parte lesionada del cuerpo es dolor, seguido de inflamación. Estos son típicamente tratados por personas con medicamentos de venta libre para el dolor, reposo, hielo, compresión y elevación (R.I.C.E por sus siglas en inglés) para lesiones no complicadas en las primeras 24 horas. Si el dolor excesivo continúa, la persona debe consultar a un médico para que lo examinen en busca de lesiones potencialmente más graves. Después de 24 horas, el tratamiento de los esguinces no complicados es aplicar el protocolo "No H.A.R.M" (por sus siglas en inglés: sin calor, sin alcohol, sin lesiones y sin masajes).

Ninguno de estos debe ser aplicado o consumido en el cuerpo. Estos se identifican como agravantes que pueden causar lesiones adicionales en el sitio. Las personas que son atletas profesionales colegiados son más susceptibles a las lesiones por el uso repetitivo de los músculos y siempre deben buscar consejo médico, independientemente, para evitar posibles complicaciones y ramificaciones a largo plazo en el campo de los deportes. En el extremo inferior del espectro de lesiones deportivas, una de las lesiones comunes es un tobillo torcido o una muñeca torcida. Lo que ocurre típicamente en estos casos es que la hiper extensión de los ligamentos produce desgarros y la inflamación subsiguiente. Estas lesiones se consideran auto tratables en la mayoría de los casos, a menos que haya otros signos y síntomas como aumento de los niveles de dolor, protuberancia ósea o ángulos irregulares que se observan en la

extremidad. Siempre se recomienda visitar al médico que examinará y determinará si se justifica un tratamiento adicional. En algunos casos, la afectación ósea puede estar presente y requerir un aparato de inmovilización o yeso hasta que esté completamente curado.

Dolor de espalda baja: Esta es probablemente una de las lesiones más temidas de la humanidad, ya que afecta a todas las diferentes poblaciones mundiales. No discrimina entre ricos y pobres o cualquier otra variable. El dolor puede ser insoportable en muchos casos, lo que requiere que la persona afectada se quede en cama durante días-semanas o incluso meses y bajo medicación para el dolor. Esta lesión por tensión en la espalda baja se asocia normalmente a la lesión de los tejidos blandos de los músculos y ligamentos (un músculo estirado). Este evento puede ir acompañado de espasmos musculares, inflamación y aumento de los niveles de dolor al realizar ciertos movimientos como torceduras, flexiones, etc. Los médicos pueden optar por prescribir medicamentos para el dolor, así como R.I.C.E, para este tipo de lesiones. Dado que el dolor localizado puede ser extremo, la tendencia a no moverse mucho durante días-semanas-meses puede contribuir directamente a la atrofia muscular (debilitamiento de los músculos) de los otros músculos que rodean el área lumbar lesionada. Esto, a su vez, debilita aún más la parte inferior de la espalda y puede persistir a menos que se realicen ejercicios de fortalecimiento muscular desde el inicio de una manera progresiva (terapia física prescrita por un médico). Cuanto más tiempo el cuerpo no se mueve, más débil se vuelve a través de la atrofia. Deben realizarse ejercicios de fisioterapia y fortalecimiento muscular según lo prescrito por el médico para una recuperación segura y rápida. La mejor prevención para la tensión lumbar inferior es practicar la forma segura de levantamiento, mantener una buena postura y ejercitar regularmente los músculos en el área para fortalecerlos y no permitir que se atrofien.

No hace falta decir que peso sobrante en la región abdominal hace que la columna compense su centro de gravedad arqueando o balanceando la columna hacia atrás para

equilibrar el cuerpo (abdomen extendido hacia adelante con una curvatura excesiva de la columna inferior en dirección hacia adelante). La pérdida de peso sobrante abdominal puede ayudar a reducir la propensión a las distensiones de la espalda baja. Hay ejercicios regulares como abdominales invertidos, flexiones laterales y varios otros que han demostrado la capacidad de fortalecer los músculos de la zona abdominal, oblicua y lumbar de forma preventiva. No hace falta decir que, antes de realizar cualquier ejercicio físico o trabajo duro, se debe practicar calentamiento y estiramiento de todo el cuerpo para minimizar la posibilidad de cualquier tipo de lesión muscular. La acción preventiva más simple, como ejercicios de estiramiento y calentamiento antes de comenzar cualquier deporte físico o actividades de levantamiento, será mucho mejor que sucumbir a los tratamientos para el dolor y la rehabilitación física en cada caso. En su libro "*Pain-Free: The Definitive Guide to Healing Arthritis, Low-back Pain and Sports Injuries through Nutrition and Supplements*" (*Sin dolor: la guía definitiva para curar la artritis, el dolor lumbar y las lesiones deportivas a través de la nutrición y los suplementos*), Luke Bucci proporciona su perspectiva sobre cómo tratar mejor este tipo de lesiones y posibles soluciones. Otra opción es reducir el tamaño del abdomen extendido.

Cuando hay daño en el cuerpo y el cartílago se destruye posteriormente o se elimina quirúrgicamente como resultado, ha habido poca medicina convencional que haya sido capaz de repararla sin reemplazarla con materiales artificiales. En medicina alternativa, los médicos naturistas han afirmado que el consumo regular de cartílago molido de pollo (Dr. Joel Wallach) ha dado como resultado la recuperación de las articulaciones artríticas y el recrecimiento del cartílago en el sitio lesionado y en todo el cuerpo donde sea necesario. Se hace referencia a una cucharada colmada o más al día en jugo de naranja para aliviar el dolor artrítico y curar el cartílago dañado. Se toma por noventa (90) días y se afirma que ha tenido éxito en los casos estudiados. Este cartílago de pollo molido se considera el precursor más fuerte de la posterior glucosamina-condroitina comercializada comercialmente (producto posteriormente patentado) utilizada por millones

de personas para ayudar a aliviar el dolor en las articulaciones y cartílagos. También profesa que hay una disminución del calcio orgánico en el cuerpo y, por lo tanto, debe aumentarse para ayudar a regenerar las vértebras y los discos dañados o débiles. La ingestión de calcio, magnesio, vitamina E y otros son parte del proceso de curación y siempre se debe implementar para las debilidades lumbares. Otros naturópatas como el Dr. Christopher utilizaron sus fórmulas de hueso, carne y cartílago para ayudar a curar el dolor, la inflamación y las lesiones de sus pacientes. Narra muchos estudios de casos en los que el individuo consumió las hierbas, las plantas y los alimentos naturales y pudo regenerar naturalmente las partes dañadas o atrofiadas del cuerpo (huesos, carne y cartílago) a través de sus fórmulas naturales.

La capacidad del cuerpo para asimilar el cartílago de pollo molido y usarlo para reconstruir su propio cartílago es un testimonio de lo único que es. El cuerpo humano es una maravilla de perfección. Nació perfecto y tiene la capacidad de curarse a sí mismo e incluso volver a generar partes del cuerpo (piel y hígado, por ejemplo) según sea necesario. Si se le suministran los ingredientes adecuados (alimentos naturales, vitaminas, minerales, agua limpia y aire), puede repararse a sí mismo en la mayoría de las condiciones si el ocupante espiritual no interfiere ni impide el proceso de reparación natural del cuerpo aplicando procedimientos y protocolos que son contrarios a cómo funciona el cuerpo.

La medicina convencional proporciona tecnologías de vanguardia para muchas lesiones y enfermedades relacionadas con los seres humanos. Sin embargo, ¿qué pasa si la solución es mucho más simple en muchos casos? ¿Entonces qué? El choque entre la medicina ortodoxa y la medicina naturista se ve a diario en el mundo. Una opción es ser agresivo con las cirugías y el consumo de medicamentos tóxicos. El otro es pasivo con hierbas y plantas naturales que no pueden hacer daño al cuerpo. La educación y la conciencia situacional deben practicarse para tomar decisiones informadas en todo lo relacionado con el cuerpo humano y la vida misma. Dada la afinidad de la población global para

experimentar un dolor lumbar a un nivel sin precedentes, se debe tener especial cuidado en comprender los catalizadores del dolor y cómo evitar que se desarrolle desde el inicio.

Lectura de Referencia:

- *Herbal Home Health Care (Cuidado de la salud con hierbas caseras) de John Christopher (1976)*
- *Pain-Free: The Definitive Guide to Healing Arthritis, Low-back Pain and Sports Injuries through Nutrition and Supplements (Sin dolor: la guía definitiva para curar la artritis, el dolor lumbar y las lesiones deportivas a través de la nutrición y los suplementos), Luke Bucci (1997)*
- *Dead Doctor's Don't Lie (Los doctores muertos no mienten), Dr. Joel Wallach (2004)*

Capítulo 6

ESQUELETO

Diferentes libros de medicina hacen referencia al cuerpo humano que posee alrededor de 206 o más huesos en un adulto y unos 300 (más o menos) en recién nacidos. A medida que el niño crece, varios de los huesos se fusionarán y, por lo tanto, reducirán la cantidad total de huesos que se encuentran en los adultos. Como suele ocurrir, siempre hay excepciones a la regla y algunos individuos pueden tener más o incluso menos huesos de lo esperado.

El sistema esquelético se divide en varios subgrupos de funcionalidad. Existe el esqueleto axial (cráneo, columna vertebral y caja torácica) y el esqueleto apendicular (hombro y fajas pélvicas, junto con sus miembros asociados). El sistema esquelético está diseñado para soportar el cuerpo, proteger los órganos y producir movimiento (caminar, correr, moverse, levantar, lanzar, etc.). Es, literalmente, la base estructural de los músculos, órganos y muchos otros componentes del cuerpo humano. Sin él, la humanidad probablemente nunca existiría o seríamos algún tipo de variación de una medusa.

Huesos: Sirven para fines fisiológicos, como producir glóbulos rojos en la médula ósea cuando son niños y la pelvis como adultos. Los huesos también sirven como reservorio de calcio y minerales. Cuando el cuerpo carece de alguno de estos, se pueden extraer de la estructura ósea y utilizarlos hasta que se los reemplace en el proceso de ingestión normal de alimentos saludables y nutritivos que naturalmente poseen los minerales y vitaminas que el cuerpo necesita para una buena salud. Cuando nace un niño, sus muchos huesos son suaves y flexibles. Continuarán creciendo y expandiéndose con cada

año de desarrollo. Como tal, cualquier fuerza externa aplicada a estos mismos huesos puede impactar dramáticamente el crecimiento general del niño. Se ha documentado en muchos casos que cuando los niños estaban expuestos a deportes o actividades que requerían el uso de la fuerza muscular, estos individuos demostraron una reducción general del crecimiento (altura). Los ejemplos más comunes citados son gimnastas, luchadores, porristas gimnásticos y levantadores de pesas.

Estos tipos de actividades deportivas ejercen considerablemente más fuerzas y tensiones sobre los músculos y los huesos que los corredores, nadadores, tenistas, etc. El aumento de la demanda de fuerza (los músculos que tiran más de los huesos unidos) produce una mayor contracción de los músculos y una mayor compresión de los músculos. Los huesos, resultando en una mayor densidad ósea por compresión. De manera similar, si se coloca un peso vertical (gravitacional) excesivo en las piernas de un bebé (como si estuvieran sometidos a una posición prematura en una caminadora o de pie en general) antes de desarrollar una resistencia ósea adecuada, puede producirse una curvatura de los huesos de la pierna (pierna arqueada o paloma). Los huesos no se desarrollaron adecuadamente para soportar la carga vertical, por lo que se doblan prematuramente antes de que puedan soportar esas cargas verticales. Esto también puede aplicarse a los niños/adolescentes no totalmente desarrollados que levantan pesos pesados, realizan sentadillas o usan máquinas de pesas para fortalecer sus cuerpos antes de que los huesos se hayan desarrollado y madurado adecuadamente. En este sentido, siempre se debe tener en cuenta la conciencia y evitar deportes o actividades que puedan afectar el desarrollo de la estructura del esqueleto, antes de participar en estos o cualquier otro deporte. La diferencia entre un individuo de 1.5 y 1.8 metros de altura puede ser el resultado de una carga de peso prematura realizada en niños no informados y aún en desarrollo. La educación y el conocimiento de la situación están garantizados para proteger al individuo en crecimiento de lesiones o retraso en el crecimiento.

Deportes de contacto: Otra ocurrencia común en adolescentes con cuerpos subdesarrollados es la participación en deportes de contacto durante sus años de gramática y escuela secundaria y sus resultantes lesiones de por vida. Jugar al fútbol americano o al hockey puede provocar lesiones esqueléticas importantes que pueden tener consecuencias que alteran la vida de muchas maneras. Se ha demostrado que el impacto directo entre los cascos de los jugadores de fútbol muchas veces resulta en una encefalopatía traumática crónica (CTE, por sus siglas en inglés). Los efectos a corto y largo plazo todavía se están revisando, pero los estudios médicos respaldan el vínculo directo con las lesiones sufridas en la juventud y los efectos secundarios a largo plazo en el transcurso de la vida de la persona. Los jugadores de fútbol profesional ya han reconocido el daño médico a largo plazo causado por las conmociones cerebrales relacionadas con los impactos en la cabeza/casco. Los boxeadores y los jugadores de hockey también están sujetos a los efectos a largo plazo de las lesiones crónicas y prolongadas de la cabeza, en algunos casos incluso más que otros.

Para complementar el fenómeno de las lesiones craneales y cerebrales, las colisiones repetidas entre el fútbol y el hockey a través de los impactos en los hombros resultan en hombros separados, clavículas fracturadas, costillas fracturadas, discos de la columna vertebral herniados, coxis fracturada, dedos, manos, brazos, pies, espinillas, fémures, nariz y pérdida de dientes. Estos muchos tipos diferentes de lesiones esqueléticas dejan cicatrices físicas permanentes y dolores residuales que aumentan a lo largo de las décadas posteriores de la vida. La práctica constante del judo de artes marciales (y otros), mediante el cual los artistas marciales se lanzan y voltean entre sí varios cientos de veces, si no miles de veces al mes, sobre la alfombra del piso, durante muchos años; Los resultados son nada menos que una destrucción acelerada de la columna vertebral, pelvis y regiones lumbares del sistema esquelético, vértebras y discos.

No es infrecuente esperar estar en una silla de ruedas o requerir el uso de un andador entre los 50 y los 60 años de

edad con práctica de lanzamiento de artes marciales crónicas. El daño físico al sistema esquelético comienza en los años de desarrollo entre el niño y el adolescente (sistema esquelético blando y no del todo maduro) y luego continúa hasta la edad adulta, abusando y destruyendo aún más la capacidad del cuerpo para funcionar correctamente. Cualquier tipo de movimiento o impacto repetido promoverá y fomentará la lesión (esquelética y muscular) en la región específica. El cuerpo no es invencible a los intentos repetidos de destruirse a sí mismo por el ocupante espiritual inconsciente que está a cargo de él. Típicamente, el ocupante espiritual cree que son físicamente inmortales y no son susceptibles de sufrir lesiones. Esa creencia se mantiene cuando era joven, pero a medida que transcurren las décadas en la vida, la realidad entra en acción y, para entonces, el daño está demasiado avanzado como para repararlo. El único recurso dado por la medicina convencional en ese momento es la medicación para el dolor y el reemplazo de articulaciones y partes del cuerpo con prótesis artificiales. Cuída su cuerpo ahora o reemplázalo más adelante.

Lesiones: Cuando un adolescente se rompe o fractura un hueso (por ejemplo, un tipo de fractura de antemano), es posible que no siempre se realineen a su posición anterior y puedan crecer en un ángulo diferente. Este es un efecto secundario que dura toda la vida y poco se puede hacer para corregirlo (excepto para volver a romper el hueso e intentar realinearlo). Esto no es recomendable en absoluto. Esto demuestra la importancia de practicar la prevención y en esos casos raros donde hay una fractura, adherencia y cumplimiento de las instrucciones médicas para recuperarse completamente y sanar según lo previsto. No solo es visiblemente desconcertante ver cómo un brazo o una pierna se curan de nuevo juntos en ángulos no naturales, sino que también se verá afectado el rango de movimiento, afectando así a los otros músculos y huesos también al debilitar su funcionalidad.

Los estudios médicos y las estadísticas han mejorado a lo largo de las décadas, realizando un seguimiento de las diferentes variedades de procedimientos y seguimiento de los

efectos a los pacientes. Esto permite que las revisiones de estudios de casos variados ayuden a determinar la eficacia de cualquier tratamiento o protocolo en el grupo de monitoreo seleccionado. En el caso de lesiones esqueléticas, en particular aquellas que involucran la inserción de tornillos o laminas de retención en los huesos, se ha encontrado que estos no son generalmente beneficiosos y, en muchos casos, son perjudiciales para el paciente en los años subsiguientes. En revisiones sobre los beneficios de insertar alfileres en los huesos para evitar que se separen, estos tuvieron un resultado notablemente diferente al esperado. En el grupo de estudio controlado (aquellas lesiones tratadas sin clavos/tornillos insertados en los huesos), se produjo una curación completa y el paciente no sufrió dolor ni complicaciones residuales o secundarias durante los años posteriores. En los pacientes que si recibieron los tornillos/clavos o placas de metal insertados en los huesos, los pacientes sufrieron dolor prolongado y continuo en el sitio afectado desde la fecha de su inserción original y hasta el día de estudio. En muchos casos, se encontraron fracturas y grietas en las áreas del sitio de inserción del tornillo junto con el dolor crónico al paciente.

Una de las observaciones y conclusiones realizadas es que la inserción del tornillo evita que el hueso se cure completamente y rellene el área de fractura o ruptura anterior con calcio, lo que provoca debilidad en el propio hueso. El cuerpo continúa experimentando dolor en el sitio y no se determinó que otros factores estarían asociados con la manifestación del dolor. ¿Qué se puede concluir de estos tipos de revisiones de estudios de casos médicos? La inserción de materiales extraños en el sistema esquelético puede ser beneficiosa en casos únicos o limitados (depende de la lesión), pero el protocolo de tratamiento general debe orientarse hacia procedimientos menos invasivos que no debiliten la estructura ósea de ninguna manera a largo plazo, incluso si hay una ganancia menor a corto plazo. El objetivo debe centrarse en la recuperación de la salud a largo plazo. En aquellas posibles lesiones relacionadas con el deporte (huesos rotos), se debe comprender los riesgos asociados de lesiones con menores en el deporte seleccionado y su prevención (adolescentes que no

participan en deportes de contacto) y se deben hacer determinaciones de los padres en función de la evaluación del riesgo (riesgo versus recompensa) antes de participar en cualquier deporte de alto riesgo.

En una investigación estadística similar, se ha encontrado que cuando se rompe o fractura un hueso, tiene un sistema de reparación automático en su lugar. En casos donde ha habido fractura completa y separación de los segmentos óseos (brazo o pierna) y no están alineados o se superponen, el cuerpo comienza automáticamente a absorber los bordes superpuestos de los huesos rotos (incluso bordes afilados), prácticamente disolviéndolos y luego rellenándolos con calcio óseo nuevo para curar los huesos rotos. Los asombrosos sistemas de recuperación y curación del cuerpo literalmente no requieren la intervención humana (en términos generales) y se curan naturalmente. El estudio de investigación indicó que simplemente colocando una férula en los huesos afectados en su posición anatómica, el cuerpo reabsorbería el hueso y rellenaría los espacios intermedios con hueso nuevo (calcio). Se puede especular que si se aplicara una tracción no invasiva en la extremidad (sin tornillos o pasadores) durante toda la fase de recuperación, técnicamente, el individuo simplemente tendría que restringirse sus actividades físicas mientras se recuperaba durante varios meses. Solo necesitarían mantener un estilo de vida saludable que proporcionara al cuerpo los bloques de reconstrucción necesarios (minerales orgánicos y vitaminas) para reconstruir y curar sus huesos rotos.

Hay otras enfermedades y afecciones que pueden ocurrir en el sistema esquelético (esguinces, artritis, bursitis, osteomielitis, osteoporosis, artritis reumatoide, raquitismo, osteoartritis, leucemia y otras). Se requiere precaución, prevención y conocimiento para mitigar y reducir la posibilidad de manifestar cualquiera de estos tipos de dolencias. La deficiencia nutricional, la lesión física, la deficiencia de minerales y vitaminas, el consumo crónico de alimentos generadores de ácido en el cuerpo (el ambiente ácido agota las reservas de calcio en los huesos) son factores que contribuyen al debilitamiento de los huesos, el desarrollo de la inflamación

y el aumento de la posibilidad de lesión esquelética. reduciendo el rango de movimiento y la flexibilidad, y muchas otras complicaciones de salud.

Calcio: ¿De dónde vienen los bloques de construcción del hueso (calcio) y cuál es su interacción con el sistema esquelético? El calcio se deriva naturalmente de varias fuentes de alimentos. Algunos de ellos son sanos y no lácteos, mientras que otros son subproductos mucosos de animales. Algunos alimentos saludables a base de plantas que naturalmente proporcionan altos porcentajes (%) de las dosis diarias recomendadas de calcio orgánico son: frijoles (48%), frijoles rojos (15%), frijoles de soya sin OGM (Organismos Genéticamente Modificados) (52%), almendras (27%), rúgula (16%), albahaca (18%), chía (20%), semillas de lino/aceite (37%), col rizada (9%), berza (20%), ruibarbo (10%) y Otros (calcio a base de plantas). Algunos de estos alimentos en particular producen ambientes ácidos en el sistema gastrointestinal (GI) cuando se consumen, de manera similar a los productos lácteos como la leche, el queso, el helado, etc. Se consideran alimentos formadores de ácido en el sistema GI que pueden filtrar el calcio dentro de ella cuando se consume.

¿Por qué es relevante esta distinción y aclaración en el capítulo del sistema esquelético? En pocas palabras, el conocimiento y la conciencia de los diferentes efectos fisiológicos que el consumo de cualquier tipo de alimento puede tener en el cuerpo es relevante para tomar decisiones informadas sobre qué comer, cómo comerlo y cómo afecta directamente al cuerpo humano. Tomar un galón de leche con la creencia de que fortalecerá tus huesos puede debilitar el sistema esquelético y promover otros ambientes poco saludables dentro de él. Sin el conocimiento de muchas de las poblaciones generales del mundo, el consumo de productos lácteos es probablemente uno de los mayores contribuyentes al agotamiento del calcio en el cuerpo. EE. UU. Es uno de los mayores consumidores de productos lácteos y tiene uno de los niveles más altos de osteoporosis, junto con aquellas otras naciones que también consumen grandes cantidades de productos lácteos. Aunque la leche cruda de vaca puede

contener calcio en su estado natural, una vez que se consume en el sistema GI, se vuelve ácida. Los ácidos gástricos naturales y los lácteos se combinan y el producto resultante es ácido para todo el cuerpo. Este líquido procesado continúa posteriormente a través del sistema GI en el intestino delgado para una mayor absorción y excreción. Sin embargo, dado que cualquier alimento procesado en este punto debe ser alcalino para ser absorbido de manera eficiente y segura, el cuerpo responde mediante la asignación (eliminación) de calcio de sus reservas y lo utiliza junto con la bilis del hígado para neutralizar la acidez antes de continuar a través de los intestinos.

El cuerpo también recolecta calcio a través del consumo diario de alimentos, pero si no hay suficiente calcio disponible en sus suministros diarios normales, debe extraerlo físicamente de sus tiendas. Estos depósitos sólidos de calcio se encuentran normalmente en la pelvis y otros huesos en todo el cuerpo esquelético. El consumo crónico de productos lácteos puede llevar a un cuerpo ácido si también se consumen alimentos alcalinos que no son suficientes para contrarrestar el efecto. La creencia común (errónea) de que el consumo de leche y productos lácteos aportará más calcio al cuerpo y ayudará a fortalecer el sistema esquelético se denomina comercialización de productos comerciales engañosa. Sí, el consumidor consume calcio, pero se convierte en ácido una vez digerido. En teoría, el individuo consume calcio (antes del procesamiento). En realidad, el individuo está consumiendo calcio que se convierte en ácido en el cuerpo, agotando aún más los niveles de depósitos de calcio en el esqueleto. El Dr. Christopher enfatiza estos hallazgos a lo largo de sus escritos y video conferencias basadas en sus muchas décadas de práctica de naturópatas y miles de pacientes.

Si el lector ha oído hablar de una persona que sufre de reflujo gástrico (el ácido en el estómago vuelve a fluir hacia la boca) y eligió beber leche para ayudar a reducir la quemadura de ácido en la garganta/estómago, es probable que informen que realmente se sintieron peor y tenía más ardor ácido, no menos, después de beber la leche. Esto se debe a que la leche se vuelve

ácida en el cuerpo después de ingerirla. La creencia de que consumir más productos lácteos ayudará a prevenir la osteoporosis, o aliviará la osteoporosis existente por su mayor consumo, fracasará por ambas razones y solo agravará aún más su condición de deficiencia de calcio.

Osteoporosis: Esta es la pérdida de calcio dentro de los huesos (las paredes óseas se vuelven más delgadas, quebradizas y susceptibles a las fracturas) y, si no se tratan, pueden ocasionar lesiones importantes, como fracturas de cadera, que requieren que la persona se quede en cama durante meses. Si se deja sin resolver, el individuo nunca puede recuperarse de la pérdida continua de la densidad ósea y la fuerza. Por lo tanto, las fuentes de alimentos naturales de plantas alternativas que pueden suministrar el calcio al cuerpo están disponibles para ser consumidas. Muchas de estas plantas y semillas consumidas no se vuelven ácidas en el cuerpo, sino que mantienen su neutralidad o son formadoras alcalinas (buenas para el cuerpo). La investigación es fundamental para comprender cómo funciona la interacción entre los alimentos nutricionales y el sistema esquelético para educar al ocupante espiritual del cuerpo.

Una de las alternativas naturopáticas más recomendadas para el consumo de calcio sano y orgánico que no se vuelve ácida es el té de corteza de roble blanco. Esta corteza seca en polvo se mezcla con agua caliente, se deja reposar mientras se extrae el calcio del arbol, se filtra y se consume. Es orgánico y proporciona calcio que se puede asimilar fácilmente a los huesos del esqueleto y al cuerpo fácilmente. El consumo constante de productos azucarados también agota las reservas de calcio, lo que resulta en venas varicosas, hemorroides y otras dolencias. El té de corteza de roble blanco ayuda a restaurar el calcio en las paredes arteriales y las venas que también se han agotado, al igual que los huesos. La aplicación de cataplasmas de té de corteza de roble blanco se aplica a las áreas afectadas y se deja absorber en la piel y los vasos, proporcionando así el calcio orgánico necesario directamente a los capilares, venas y arterias. Obtener una conciencia consciente de qué alimentos pueden causar efectos positivos o

negativos en el cuerpo permitirá un estilo de vida más saludable, menos inflamación y, potencialmente, una vida útil mucho más larga de lo que se esperaba anteriormente con el consumo desnutricional actual y los hábitos de estilo de vida practicados. Una vez que se detecta y comprende la disfunción o insuficiencia del calcio, se pueden implementar acciones correctivas.

Artritis: Dolor o enfermedad articular que está catalogado con más de 100 tipos de variaciones. La inflamación, el dolor, la rigidez y la disminución de la amplitud de movimiento son los signos y síntomas comunes que experimentan los enfermos de artritis. Curiosamente, la causa raíz del desarrollo y la manifestación de la artritis se describe como variada y no se atribuye ninguna causa específica a su formación en la población mundial. Las variables metabólicas como la gota, las bacterias, los virus y otros catalizadores relacionados con el sistema inmunitario también se mencionan como factores que contribuyen a la manifestación de la artritis. El protocolo de tratamiento médico convencional consiste en aplicar compresas frías y calientes para la comodidad, medicamentos para el dolor para reducir la inflamación y otras alternativas complementarias que se adaptan a las necesidades de los individuos. En medicina alternativa (naturopatía), la regla general es abordar la causa raíz de cualquier dolencia y no enfocar los síntomas que se manifiestan en el cuerpo. Sin erradicar la causa raíz, el individuo continuará teniendo dolencias. En lo que respecta a la artritis, la conclusión prominente que se ha hecho es que la artritis generalmente es causada por la ingestión y absorción de minerales inorgánicos (descartando sobre abuso). El consumo crónico de calcio inorgánico, en particular, se ha considerado el sospechoso más habitual en la formación de dolores articulares. Dado que el cuerpo no puede asimilar eficazmente el calcio inorgánico, los almacena en las fibras musculares, las articulaciones y en todas las partes del cuerpo.

En respuesta a esta evaluación y conclusión naturopática sobre el origen de la artritis, el proceso de remoción o lixiviación de los muchos minerales y vitaminas inorgánicos

diferentes debe comenzar para que sea efectivo. Los suplementos sintéticos o inorgánicos no tienen ningún propósito dentro del cuerpo y, por el contrario, pueden acumularse en cualquier órgano o sistema y causar estragos en el individuo. Como ejemplo, muchos cereales comunes para el desayuno están etiquetados en la caja de empaque de cartón con vitaminas, minerales y hierro adicionales que se agregan para fortalecer el cereal con los ingredientes necesarios para asegurar una mejor salud para los cuerpos de los niños en crecimiento y también para los adultos. Lo que no se comunica eficazmente es que muchos de estos son minerales inorgánicos y el cuerpo no puede asimilarlos naturalmente para su uso fisiológico.

En un medio de comunicación social, se pueden ver muchos videos publicados con diferentes experimentos que denotan estos minerales inorgánicos en alimentos procesados consumidos por la población general. En un video, los copos de maíz comunes en cereales se colocan en una licuadora, se agrega un vaso de agua y los copos se pulverizan. Una vez licuadas en pequeñas partículas, se colocan en una bolsa de plástico transparente y se inserta un imán en ella. Después de unos segundos de mover el imán, el hierro inorgánico que se mezcló con los copos de maíz se separa y se hace visible al ojo. Este es un ejemplo de hierro fortificado que se supone que es nutritivo para los niños, pero no es capaz de ser asimilado debido a su composición inorgánica (metálica). A menos que exista una actividad GI adecuada para expulsar las virutas de hierro metálicas inorgánicas del cuerpo, estos fragmentos de hierro metálico pueden acumularse en cualquier hendidura intestinal, perforar potencialmente cualquier parte del sistema GI o afectar los órganos que están a su alcance.

¿Se masticaría una parte del guardabarros de su automóvil o un clavo para obtener sus necesidades diarias de hierro y esperaría mantener su salud dentro y fuera del cuerpo? Si el calcio inorgánico fuera magnético, esto también podría extraerse físicamente de los copos. Dado que no es magnético, simplemente se absorbe con otras vitaminas y minerales inorgánicos en el cuerpo humano (fibras musculares,

articulaciones y otras áreas) y se almacena en cualquier grieta o junta que encuentre. A medida que avanza el tiempo, la acumulación de muchos de estos minerales inorgánicos puede manifestarse en cualquier punto del cuerpo (rodillas, pelvis, codos, dedos, dedos de los pies, vértebras del cuello, columna vertebral, etc.) y continuar causando dolor, reduciendo el rango de movimiento hasta que finalmente bloquee las articulaciones afectadas en su lugar. La única manera de abordar la causa raíz del dolor de la artritis es eliminar todas las vitaminas y minerales inorgánicos que se han acumulado en el cuerpo a lo largo de su vida. Hay algunos métodos que se han demostrado como eficaces, eficientes y rápidos. Se debe tener en cuenta que también se sabe que el consumo de azúcar lixivia el calcio orgánico del cuerpo (venas y arterias) y ocasiona el desarrollo de venas varicosas, hemorroides (también conocidas como pilas) y ayuda en el agotamiento del suministro de calcio orgánico en el sistema esquelético.

Uno de los primeros pasos a los que hace referencia la medicina naturista para revertir la acumulación de minerales inorgánicos que causan artritis es consumir solo agua limpia (destilada) y nada más. Se considera el solvente universal. Cuando se consume agua limpia (libre de fluoruro, cloro, hormonas, desechos, etc.), se extrae el calcio y otros minerales inorgánicos al sistema urinario y da como resultado su posterior excreción. Una (1) onza de agua destilada limpia por libra de peso corporal en promedio (o 1 galón por día) es una guía general para el consumo de agua para eliminar los compuestos inorgánicos. Además, el consumo de otros tés de plantas naturales y mezclas que también promueven la eliminación activa del calcio inorgánico, junto con otras plantas que contienen calcio orgánico y minerales, ayudará el proceso. Posteriormente, el consumo de tés y mezclas de plantas proporcionará los reemplazos minerales orgánicos necesarios que el cuerpo puede asimilar por completo para su uso. Por ejemplo, el té de raíz de grava elimina específicamente el calcio inorgánico del cuerpo. Para agregar directamente calcio orgánico al cuerpo, el consumo de té de corteza de roble blanco proporciona este mineral necesario para el sistema esquelético, además de ayudar a cementar los

dientes sueltos en el hueso de la mandíbula. El Dr. John Christopher lo usó muchas veces en transcurso de su vida con éxito. Además, trató a sus pacientes de artritis directamente con el consumo diario de té de raíz de bardana (galones todos los días) durante semanas y meses. Esto dio lugar a la eliminación directa de minerales inorgánicos y la curación completa de la artritis paralizante en muchos casos. Hace referencia a individuos que se limitaban a moverse en una silla de ruedas y, después de 6 a 12 meses de consumir galones diarios, podían caminar sin ayuda y sin la silla de ruedas. Las acumulaciones de calcio y minerales inorgánicos a lo largo de la vida se filtraron. El nivel de saturación de minerales inorgánicos es diferente para cada persona, por lo que los períodos de recuperación variarán entre los individuos y los fuentes de contaminacion (pozos, agua publico, etc).

¿Cuál es el mejor tratamiento para cualquier enfermedad o aflicción? ¿Se llama cirugía, radiación, terapia física, quimioterapia, antibióticos, medicamentos o se llama prevención? Al detener de manera proactiva la ingesta de alimentos que carecen de nutrición o que contienen contaminantes, es la mitad de la batalla. La otra mitad de la batalla es consumir solo los alimentos (frutas, verduras, nueces y semillas) y agua limpia que proporcionan las vitaminas y los minerales específicos que el cuerpo necesita. Al centrarse en la causa raíz, el desarrollo de cualquier tipo de enfermedad degenerativa o afección debilitante puede reducirse o incluso prevenirse con el conocimiento consciente de las opciones que deben tomarse. A pesar de la intención de la entididad American Medical Associations (AMA) de prohibir la profesión quiropráctica de la medicina en el siglo pasado a través de la legislación y los juicios en Estados Unidos, sobrevivió y sigue tratando y curando a muchos pacientes de sus lesiones y dolores musculo esqueléticos. Este campo médico se enfoca directamente en la causa del dolor y no en los síntomas. Mientras que la medicina convencional puede prescribir tratamientos con tratameintos de calor y frio, medicamentos narcóticos para el dolor o medicamentos antiinflamatorios no esteroideos para reducir la hinchazón y el dolor relacionado con la columna vertebral/vértebras, los

quiroprácticos identifican la vértebra afectada, la costilla o la articulación y los realinean de nuevo en su lugar de descanso y estado natural. Un ejemplo hipotético relacionado es:

Una persona se queja de dolor de espalda baja a su médico general. El médico, a su vez, toma radiografías, resonancias magnéticas u otros análisis y luego prescribe tratamientos de calor y frio, analgésicos y reposo durante varios días o semanas cuando no se manifiesta una lesión esquelético-muscular aparente en las pruebas realizadas. El paciente finalmente se recupera después de haberse acostado en la cama y, unos días o semanas más tarde, el dolor regresa con el mismo dolor o similar en el mismo lugar. Se repite el mismo ciclo de tratamiento, sin tratar la causa raíz. Este ciclo de tratamiento puede continuar indefinidamente y escalar a más radiografías, MRI u otras pruebas.

Este mismo escenario hipotético con un quiropráctico puede identificar a través de la historia del paciente que lleva una billetera voluminosa en un bolsillo o en el otro durante largos períodos de tiempo cuando viaja en vehículo, se sienta en clase o trabaja en la oficina. Este bulto no natural hace que la columna vertebral se compense en exceso y se tuerza fuera de alineación. Con el tiempo, el dolor se vuelve más frecuente a medida que los nervios son pellizcados por las vértebras torcidas hasta que el individuo busque consejo médico. El quiropráctico en este caso realinearía las vértebras y las regiones lumbares que están desalineadas y aconsejaría al paciente que busque otro lugar para llevar su billetera voluminosa. El procedimiento puede durar menos de 10 minutos y el paciente ya no siente dolor ni molestia. Hay una gran diferencia en la doctrina del tratamiento entre la medicina convencional y una medicina alternativa como la quiropráctica. Una vez más, el conocimiento y la conciencia del individuo sobre las diversas causas y efectos de diferentes dolencias proporcionarán la información necesaria para tomar decisiones educadas, informadas y sólidas sobre todo tipo de dolencias físicas.

En este ejemplo, dado que un quiropráctico está especialmente capacitado para analizar todas las variables posibles de las quejas relacionadas con el dolor de la columna vertebral a través de la historia del paciente, puede investigar y determinar posibles catalizadores y contramedidas efectivas al tiempo que realinea la columna vertebral sin afectar negativamente la calidad de vida del paciente. Los regímenes de tratamiento pasivos y específicos son más favorables que someter al individuo a alternativas quirúrgicas agresivas. La prevención y la conciencia de la situación ayudarán a mantener un cuerpo sano y probablemente aumente su vida útil en general.

Lectura de Referencia:

- *Herbal Home Health Care (Cuidado de la salud con hierbas caseras) de John Christopher (1976)*
- *Trust Me, I'm A Doctor (Confia en mi, Soy un Medico), Dr. Joel Wallach (1998)*
- *Dead Doctor's Don't Lie (Los doctores muertos no mienten), Dr. Joel Wallach (2004)*
- *Death by Modern Medicine (Muerte por la medicina moderna), Dra. Carolyn Dean (2005)*
- *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation (Secretos eternos de la salud y el rejuvenecimiento) Andres Moritz (2005)*
- *The China Study (El estudio de China), T. Campbell (2006)*

Capítulo 7

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

Ésta área del cuerpo se compone de 24 costillas (12 en cada lado) que se adhieren a la placa del esternón en el pecho. Hay 2 juegos de costillas flotantes que no están conectadas al esternón y solo están unidas a la vértebra espinal posterior. Una de las funciones principales del torso humano es proteger y encapsular los diversos órganos dentro de la cavidad torácica (glándula timo, pulmones, corazón, hígado, arterias, venas, etc.) a la vez que proporciona una base estable para la columna vertebral (cabeza), a la región de la pelvis y la mitad inferior del cuerpo. El diafragma torácico separa la mitad superior (pulmones, corazón, etc.) de la mitad inferior (sistema digestivo y órganos) de la cavidad torácica.

El torso del cuerpo humano para los hombres está compuesto por varios músculos pectorales y adyacentes, tendones y ligamentos. De manera similar, y en menor grado, las mujeres generalmente tienen músculos pectorales de menor tamaño en relación con los hombres. Ambos tienen las mismas características físicas generales y estructura corporal, pero cumplen funciones completamente diferentes. Las mujeres han desarrollado glándulas mamarias (senos) que se consideran parte del sistema reproductor externo y principalmente proporcionan nutrición (leche materna) a sus recién nacidos. Los senos están generalmente compuestos por el pezón, la areola, el conducto lactífero, el seno lactífero, los tubérculos de Montgomery, los ganglios linfáticos, el tejido adiposo, los lóbulos y otros componentes. Cuando una mujer queda embarazada, se liberan hormonas en el cuerpo que estimulan varias etapas de la producción de leche materna, antes y después del parto. Estos son algunos de los cambios que pueden experimentarse en las áreas del torso femenino y

que se consideran que funcionan normalmente. La protección de los órganos internos y la alimentación de los recién nacidos generalmente pueden considerarse los propósitos principales de la región del torso del cuerpo.

Cuello: El cuello humano está compuesto por 7 vértebras cervicales, cartílago, arterias carótidas, venas yugulares, laringe, esófago, glándula tiroides y varios músculos de apoyo como el trapecio. Los nervios viajan desde la parte superior de la columna vertebral hasta el coxis. Estos nervios se extienden por toda la columna vertebral y sus muchas vértebras, inervando los músculos y extremidades asociadas con sus señales eléctricas y químicas. La columna vertebral actúa como una carretera nerviosa o sistema de conductos de cableado que protege los nervios delicados. Cuando una vértebra se desalinea o se lesiona en la región cervical - médula espinal, puede afectar a cualquier parte del nervio, lo que genera dolor, entumecimiento, hormigueo y el individuo queda inmovilizado en cierta posición hasta que se liberan el impacto y el dolor. Los quiroprácticos son los expertos residentes cuando hay dolor cervical, espinal o radiante en el cuerpo que no se manifiesta por una lesión traumática en la columna. Esas lesiones basadas en traumas requieren que los cirujanos ortopédicos estabilicen y corrijan cualquier vértebra lesionada en la columna vertebral en la mayoría de los casos.

Las personas que practican ciertos deportes como la lucha y el levantamiento de pesas pueden desarrollar músculos del cuello fuertes y densos en comparación con los no deportistas. La capacidad de carga de peso de la columna cervical y el cuello está diseñada para soportar la cabeza humana. Esto puede variar en tamaño y peso, pero generalmente reside en el rango de 10 a 12 libras (similar a una bola de boliche). Esto significa que los huesos y músculos del cuello deben poder cargar constantemente el peso equivalente de una bola de boliche mientras caminan, corren, se sientan, nadan, leen y muchos otros entornos. Esto a su vez desarrolla los músculos del cuello para una mayor fuerza y resistencia. Esos días largos en el trabajo o en el estudio normalmente resultan en cuellos tensos y rígidos al final del día, que requieren masajes

o compresas calientes para ayudar a eliminar las tensiones acumuladas. Los músculos del cuello se fortalecen con el tiempo. Esta es la razón por la que los bebés recién nacidos todavía no pueden mantener la cabeza erguida, ya que los músculos de su cuello no están desarrollados y no pueden sostener el peso de la cabeza.

En aquellos casos en los que se practica el levantamiento de pesas por encima de la cabeza, siempre se debe tener cuidado para evitar lesiones indebidas en la columna cervical y los hombros. Si el exceso de peso se levanta o se sostiene (como cuando se realizan prensas de hombros o militares con pesas en el gimnasio), existe una propensión a que la columna cervical experimente un C5-C6, C6-C7 u otra combinación de hernia cervical o compresión de disco lesiones. En la hernia cervical C5-C6 más común, el dolor se experimenta inicialmente en el cuello y puede volverse rígido. A esto le sigue un dolor agudo que se irradia sobre el nervio del hombro, a través de los nervios del brazo y en los primeros tres dedos (pulgar, índice y dedo medio) de la misma mano lateral. Este es un signo clásico de daño o compresión del disco cervical y requiere atención ortopédica para validar. Por lo general, esto requiere reposo en cama, actividades físicas limitadas y rehabilitación. Normalmente no hay una solución quirúrgica y tiende a curarse durante los próximos 6 a 12 meses con una buena dieta, terapia física y descanso.

Estos tipos de lesiones normalmente no son tratadas por quiroprácticos ya que el cuerpo ha sido lesionado y requiere curación. Los quiroprácticos se enfocan en realinear las articulaciones y las vértebras que han salido de la alineación (no dañadas) para eliminar la causa raíz del dolor nervioso y muscular. No se recomienda realizar ejercicios de levantamiento de pesas con presión de hombros detrás del cuello nunca, ya que estos tienden a ejercer una presión innecesaria en la columna cervical y los músculos. Por lo general, la mayoría de los ejercicios recomiendan que los pesos se manipulen frente al cuerpo (ejercicios de presión de los músculos de la espalda) y no detrás del cuello o la parte posterior del cuerpo. Se ha encontrado que el uso de rodillos

de espuma plana para estirar la longitud de la columna vertebral es beneficioso al calentar los músculos de la nuca y la espalda, estirar la columna vertebral y, en ocasiones, realinear las vértebras que se han desalineado por una mala postura u otras causas. En general, es un buen equipo de calentamiento, estiramiento y enfriamiento que es beneficioso con el uso diario.

Hombros: El hombro sirve para varios propósitos, además de ser la plataforma estabilizadora para la cabeza (músculos del cuello). Los músculos y nervios que comprenden los hombros (trapecio, deltoides y otros) permiten diferentes tipos de movimientos con los brazos y la cabeza. Los manguitos rotadores tienden a sufrir significativamente con lesiones relacionadas con el deporte, así como hombros dislocados en deportes de contacto como el fútbol y el hockey. Las debilidades/anomalías esqueléticas y musculares tienden a desviar la columna vertebral y la vértebra del cuello a posiciones no naturales. Se requiere una postura adecuada para ayudar a prevenir que se manifiesten dolencias a corto y largo plazo. Dependiendo del deporte individual en el que una persona participe, estos músculos pueden desarrollarse, mantenerse neutrales o disminuir de tamaño debido a la falta de uso. Los huesos de la clavícula son muy susceptibles a las lesiones (fracturas) cuando se caen de las actividades de bicicleta/motocicleta y de los deportes en general. La tendencia a caer hacia adelante con las manos extendidas (conocida como lesión por FOOSH en ingles) suele ocasionar fractura de muñecas, brazos o clavículas. Una vez que se rompe el hueso de la clavícula, el proceso de curación es más difícil y muchas veces resulta en un hueso de la clavícula más corto cuando se completa la curación. Esto puede dejar la parte frontal del cuerpo de apariencia asimétrica. Solo se requieren unos cuantos kilos de presión para fracturar la clavícula, como cortar una rama de árbol.

Abdomen: La cavidad abdominal del cuerpo aloja parte del hígado, la vesícula biliar, el sistema gastrointestinal (GI) que consta del estómago, duodeno, yeyuno, intestino delgado, intestino grueso, ciego, apéndice, colon ascendente, colon

transverso, colon descendente y sigmoide colon. Contiene el sistema genitourinario (GU) que consiste en los riñones, los uréteres y la vejiga urinaria. También contiene los órganos reproductivos femeninos (útero y ovarios) y otros órganos asociados como el bazo y el páncreas. No hay huesos del esqueleto (costillas) en la región frontal del abdomen, sin embargo, algunas de las costillas flotantes brindan protección para los riñones bilaterales. En términos generales, los músculos abdominales proporcionan la barrera protectora exterior y ayudan a contener los órganos en sus ubicaciones respectivas. El peritoneo también proporciona un revestimiento protector en la cavidad de la pared abdominal interior y apoya los diversos órganos dentro del abdomen.

Cuando hay una debilidad o desgarro en los músculos de la pared abdominal, pueden formarse hernias en las cuales secciones de intestinos pueden sobresalir a través de la pared debilitada. Esto normalmente se repara mediante cirugía y terapia física para fortalecer los músculos abdominales. Además, el vientre y la cintura (rollos / llantas/ manijas del amor) tienden a acumular el exceso de grasa que se consume en estas áreas más que en otras partes del cuerpo. Esto puede resultar en un abdomen distendido o en la superposición de las capas de grasa en la cintura. Una persona normal que tiene una dieta y un estilo de vida saludables, por lo general, no tiende a desarrollar este tipo de capas o depósitos de grasa (toxinas en cuarentena) en el cuerpo.

Espalda: Los músculos de la espalda (lattimus dorsi y otros) son algunos de los músculos más fuertes del torso superior del cuerpo. Están unidos a varios puntos del cuerpo, como la columna vertebral, la escápula y los hombros. Estos músculos proporcionan al cuerpo la fuerza para levantarse o colgar libremente durante largos períodos de tiempo los brazos. En aquellos deportes en los que se realizan elevaciones y bajadas repetitivas de los brazos (como natación, boxeo y gimnasia), los músculos de la espalda tienden a fortalecerse y aumentar la densidad muscular. La parte posterior también alberga la columna vertebral con sus 33 vértebras y sus respectivas secciones: cervical (C1-7), torácica (T1-12), lumbar (L1-6),

sacro (S1-5) y coxis (3-5 fusionadas). Cada uno se conecta a los diferentes nervios que controlan los músculos y las extremidades del cuerpo. A medida que el cuerpo realiza sus tareas a lo largo de cada día, la mala postura y la fatiga pueden acumularse en los músculos. La aplicación de masajes en la espalda es beneficiosa para ayudar a romper las fibras musculares que están anudadas o estresadas. El amasamiento continuo de los músculos ayuda a aliviar las tensiones musculares de la espalda. La terapia de masaje debe considerarse regularmente para mantener el cuerpo en una salud óptima, ayudando a aliviar el estrés y liberando minerales / químicos / ácidos inorgánicos potenciales que pueden haberse acumulado en las fibras musculares.

Brazos: Los músculos de los brazos (tríceps, bíceps y antebrazos) están diseñados para realizar muchas tareas repetitivas de la vida, como escribir, comer, levantar objetos, cepillarse y muchos otros movimientos asociados. Es probable que estos sufran la peor parte de las lesiones en general en los deportes y las actividades repetitivas relacionadas con el trabajo. En aquellos casos en que se coloca un esfuerzo excesivo sobre los músculos y los tendones, estos pueden desgarrarse o desprenderse del punto de anclaje del hueso, lo que resulta en dolor y deformación física (el músculo puede agruparse) en el hueso y el músculo. La atención médica y la rehabilitación normalmente pueden volver a unir los ligamentos desgarrados para la salud y la funcionalidad a largo plazo. En aquellos casos en que cualquier individuo o grupo de músculos realice movimientos excesivos y repetitivos, estos pueden convertirse en afecciones agudas o crónicas como el síndrome del túnel radial-carpiano (inflamación y dolor del antebrazo/muñeca). La postura y la técnica adecuadas pueden ayudar a minimizar este tipo de lesión prevenible.

Donde los huesos del antebrazo (radio y cúbito) se conectan con los huesos de la mano (carpos) y se encuentran en la muñeca, a veces se forman quistes de ganglio. En la medicina convencional, estos se consideran típicamente benignos, en su mayoría son indoloros y no representan un peligro real para la

salud del individuo. Sin embargo, la aparición de una protuberancia o elevación de la muñeca, mano u otras partes del cuerpo puede presentar una distracción cosmética. En siglos pasados, los quistes de los ganglios se trataron golpeándolos con un libro para reventar los sacos encapsulados que contenían el líquido lubricante transparente. Estos normalmente regresarían de nuevo en semanas-meses-años en el futuro.

En la medicina convencional se cree que la etiología de los quistes se manifiesta a partir de una debilidad en la cápsula articular que hace que el líquido se concentre en una presentación de tipo globo en el cuerpo. En medicina alternativa (reflexología), el quiste de ganglio también puede estar asociado con un sistema imbalance linfático, ovarios/testículos u otra parte del cuerpo desequilibrados o disfuncionales. A medida que el sistema linfático se purga de toxinas y desechos acumulados, se ha detectado una reducción demostrable en el tamaño del quiste de ganglio y una reducción en la frecuencia de recurrencia. Al igual que la piel, la capacidad de expulsar desechos celulares dañinos del cuerpo debe presentarse en algún lugar del cuerpo para atraer la atención de los ocupantes espirituales a la falta de operación y mantenimiento adecuados que se realizan al cuerpo. La conciencia de la situación nuevamente puede marcar la diferencia entre mantenerse saludable o implementar un plan de tratamiento para recuperar la salud personal. El libre albedrío dicta que solo tú puedes elegir estar saludable o no durante tu vida, una vez que hayas obtenido conciencia de cómo funciona tu cuerpo y mantenerlo bien.

Manos: Cada mano contiene 27 huesos (5 falanges distales, 4 falanges intermedias, 5 falanges proximales, 5 metacarpianos y 8 carpales), tiene cinco dedos y es una de las extremidades más delicadas del cuerpo. Contiene 35 músculos, varios nervios y ligamentos que controlan la destreza del dígito y la capacidad de manipular objetos finos con precisión. La laceración o la lesión en la mano pueden potencialmente romper cualquiera de los muchos tendones o nervios flexores y extensores, inutilizándola si no se repara rápidamente. El

tendón puede contraerse y retraerse en solo unas pocas horas después de haberse cortado, lo que podría limitar la capacidad de la sección lesionada para recuperar el rango completo de movimiento si no es intervenido rápidamente por un especialista quirúrgico para volver a fijarlo. Si no se busca rápidamente la atención médica, se pueden producir daños permanentes en el dígito o mano. Similar al síndrome del túnel radial del antebrazo. El desarrollo del síndrome del túnel carpiano de la muñeca también puede formarse como resultado de movimientos repetidos de la mano/muñeca. Comúnmente se manifiesta en personas que utilizan de manera crónica las máquinas de escribir o los teclados de computadora y utilizan una postura incorrecta durante largos períodos de tiempo. Los nervios y las vainas de los nervios pueden inflamarse, lo que ocasiona un dolor intenso e inflamación de los tendones. La recuperación es a veces larga y dolorosa una vez que se ha manifestado. La prevención es clave al utilizar una buena postura y un equipo personal especializado o descansos acolchados diseñados para reducir el riesgo y las lesiones en las muñecas.

Presionar los dedos y nudillos de las articulaciones en las manos puede convertirse en hábito o incluso obsesiones de algunos individuos. Se hace referencia a que cuando se cruje una articulación, se producen cambios de presión dentro del líquido sinovial (se liberan burbujas de dióxido de carbono), lo que manifiesta el sonido distintivo de estallido que se percibe comúnmente. No parece existir una correlación directa entre el agrietamiento de las articulaciones y el desarrollo de artritis u otros tipos de enfermedades de articulaciones óseas. La creencia de que un individuo desarrollará artritis con el tiempo actualmente carece de evidencia para respaldar esa conclusión final en el presente.

En las regiones más frías del mundo donde la nieve es común en temporada o durante todo el año, la protección de las manos contra el clima es fundamental para prevenir las lesiones relacionadas con el frío, como la picadura de escarcha. Dado que los dedos se extienden como islas remotas desde la palma de la mano, son más susceptibles a las lesiones por frío

que el torso, la espalda, el muslo, etc. Cuanto más aislada está la extremidad (dedos-manos, pies-dedos, orejas, nariz, etc.). etc.) mayor es la probabilidad de daño por frío si se deja inadecuadamente protegido. La práctica común es procurar y utilizar guantes de invierno estándar para protegerse contra el frío. El tipo más adecuado de protección de las manos contra el frío sería el uso de mitones. Los mitones permiten que los dedos se unan, formando una fuente de calor más combinada (contacto piel con piel) al tiempo que permite el movimiento individual y colectivo para ayudar a mantener el flujo de sangre dentro y fuera de los dedos.

Cuando el flujo de sangre cesa a la extremidad, es cuando la mano o los dedos pueden congelarse (las células pueden explotar cuando el fluido celular se congela y se expande, rompiendo así las paredes celulares). El efecto resultante es típicamente un ennegrecimiento de la piel que termina con la extirpación (amputación) de las áreas afectadas. Debido a la alta amenaza de lesiones por frío, los niños pequeños siempre deben recibir información sobre los peligros para la salud asociados con jugar en la nieve durante largos períodos de tiempo y ser monitoreados constantemente. En la primera detección de cualquier tipo de dolor en los dedos de las manos o los pies, se debe instruir al niño para que ingrese a un área con calefacción para evitar que se desarrollen lesiones relacionadas con el frío que puedan perseguir al niño por el resto de sus vidas. Una sobreabundancia de precaución siempre se justifica en los niños, ya que tienden a ser un poco tercos e inconscientes de las amenazas importantes para la salud que presenta el medio ambiente en comparación con la población adulta que ya ha sobrevivido durante esa fase. Una lesión por frío se puede prevenir con un niño al obtener el conocimiento necesario, antes de que pueda ocurrir la lesión por frío.

Uñas: En los extremos distales de los dígitos, las uñas crecen fuera de la base de la cutícula continuamente. Estos son de crecimiento lento en la naturaleza y están compuestos de proteína de queratina. El crecimiento promedio puede ser 1/10 de pulgada o más por mes y depende de la salud y la

nutrición individuales. Las uñas deben recortarse con cuidado según sea necesario para evitar que las infecciones se adhieran (bacterianas o por hongos). En los bebés, se debe tener cuidado de cortar suavemente las uñas demasiado grandes para que el bebé no se rasque accidentalmente y abra un camino para que la infección potencial se afiance. Lo ideal es que las uñas (paso 1) no se corten en línea recta, sino que se curvan ligeramente (3 a 5 cortes de los cortauñas) en un radio de arco redondeado. Se debe tener cuidado y siempre permita que quede un poco de la uña blanca a lo largo del borde para mantenerla firmemente sujeta al lecho ungueal.

Si se produce un corte persistente de la uña (corte demasiado cerca), entonces la uña puede cavar en los bordes del pliegue de la piel también. Esto debe evitarse para una apariencia más saludable (sellada de gérmenes) y presentable. Además, reducirá la posibilidad de causar una uña encarnada en el camino. Se utiliza un lijado de uña tipo emory board (paso 2) para redondear las uñas y suavizar los bordes irregulares. Se hace referencia a que el procedimiento de presentación debe ser en una sola dirección (no el tipo de movimiento de sierra de arco) para ayudar a evitar que se rompan o agrieten las uñas. Por último, humedecer las uñas regularmente para ayudar a mantenerlas saludables. La eliminación de la cutícula (protege la uña de los gérmenes) es recomendada por algunos y cuestionada por otros. El enfoque conservador es dejar la cutícula protectora en su lugar, reduciendo así la posibilidad de desarrollar cualquier tipo de infección en el lecho de la cutícula. Las uñas sanas son las mejores.

El tratamiento para una uña encarnada es normalmente una cirugía menor, por lo que la uña incrustada se recorta con un bisturí a lo largo del borde de la uña y se extrae de la parte inferior de la superficie. Puede tomar varios meses o años recuperar completamente a su estado original. También puede requerir un cambio en los hábitos de estilo de vida (evitar zapatos ajustados, botas o tacones) para permitir que se realicen movimientos de dígitos y aumente la circulación. Esto puede implicar el uso de zapatos abiertos, sandalias o incluso zapatos más anchos para permitir un mayor movimiento de

los dedos en el calzado. El uso de calzado de constricción (botas, zapatos, zapatillas de deporte, etc.) tiende a apretar y comprimir los dedos de los pies juntos, lo que da como resultado fuerzas antinaturales que enganchan los dedos de los pies y restringen el flujo de sangre al final de los dedos. Esto también crea un ambiente más propenso a desarrollar alta humedad y potencialmente la formación de colonias de hongos en las uñas de los pies debido a la falta de flujo de aire y circulación de la sangre.

El lavado de manos es un factor importante para mantener una buena higiene personal. Una cantidad considerable de gérmenes, bacterias y virus se transfieren diariamente en virtud del contacto directo con las manos. Abrir puertas, estrechar las manos, manipular objetos, utilizar el baño, jugar con mascotas, manejar dinero, etc. son todos los catalizadores potenciales para propagar infecciones. Se debe hacer hincapié desde el inicio de la vida para lavarse las manos antes de consumir alimentos y manipular productos alimenticios. El énfasis en este único hábito de estilo de vida higiénico por medio de procedimientos de lavado de manos regulares no se puede exagerar para la prevención de enfermedades a largo plazo, la ingestión de parásitos y la gran cantidad de complicaciones asociadas. La parte inferior de las uñas puede albergar prácticamente cualquier tipo de patógeno, por lo que los continuos hábitos sanitarios se deben practicar diariamente.

Lectura de Referencia:

- *Herbal Home Health Care (Cuidado de la salud con hierbas caseras) de John Christopher (1976)*
- *Anatomy and Physiology (Anatomía y Fisiología), OpenStax (2017)*

Capítulo 8

ÓRGANOS INTERNOS Y SISTEMAS

El corazón humano es la planta de generación de energía que mantiene a cada individuo vivo. Bombea sangre cada segundo, minuto, hora, día, semana, mes y año de vida, sin parar nunca. Transporta el oxígeno y los nutrientes necesarios por todo el cuerpo, llegando a todas y cada una de las células humanas directa o indirectamente a través de la sangre que fluye. Es aproximadamente del tamaño de un puño humano y pesa entre 8 y 12 onzas, dependiendo de si eres hombre o mujer. El corazón de un adulto late entre 60-80 veces por minuto (más de 100,000 veces por día) mientras que los recién nacidos laten mucho más rápido (70-190 veces por minuto). El cuerpo adulto bombea su promedio de 6 litros de sangre continuamente por todo el cuerpo, sin parar. El pulso promedio de un adulto está entre 60 y 100 en reposo y puede aumentar o disminuir, según la actividad que se realice.

Al igual que con la mayoría del cuerpo humano, el corazón es un órgano único. Se ha mencionado que algunas personas que recibieron trasplantes de corazón tuvieron cambios profundos en sus personalidades en algunos casos. En muchos casos, el receptor del nuevo corazón adquirió algunos de los rasgos del donante original. Si el donante tenía una personalidad empática o amarga, a veces asimilaba inexplicablemente la personalidad del donante como parte de la suya. Existen diferentes teorías sobre cómo o por qué esto parece ocurrir. Una de las creencias prominentes es que cada célula humana individual contiene toda la información de la persona. En el caso de un trasplante de corazón (o cualquier órgano), las células individuales (eléctricas y de ADN) se asimilan al cuerpo del nuevo huésped y continúan viviendo como si fuera el cuerpo del donante original. Una transferencia y

asimilación de la memoria celular ocurre y se manifiesta en cambios de personalidad.

El corazón no solo realiza funciones fisiológicas como la regulación del flujo de sangre y oxígeno en todo el cuerpo, sino que puede ser significativo en el campo trascendental como el espíritu humano o el alma, entre otros. Es realmente una obra maestra genética y es muy superior a las otras especies diferentes de formas de vida en el planeta que contienen solo de 1 a 3 cámaras en comparación con cuatro (4) cámaras del corazón humano. Esto permite que la sangre oxigenada fluya de regreso al corazón, actuando así como su propia planta de energía y proporcionando auto sustento (energía) para su propio uso. Similar a una casa que tiene su propio sistema de purificación de agua en el segundo piso, nunca necesita obtener agua nueva de la línea principal. Simplemente limpia y purifica el agua existente para su reutilización continua en un sistema de circuito cerrado. En este caso, la sangre humana se reutiliza como energía.

Pulmones: Hay dos (2) pulmones en la cavidad torácica que son responsables de inhalar aire limpio a través de las fosas nasales o la boca, viajar a través de la laringe y hacia el bronquio, bronquiolos, alvéolos pulmonares (sacos de aire progresivamente más pequeños), e intercambiar dióxido de carbono (CO_2) con oxígeno (O_2) dentro del cuerpo (transferencia dentro de los capilares). Este proceso libera el CO_2 del torrente sanguíneo (glóbulos rojos-RBC) y se exhala a través de los pulmones mientras el oxígeno fresco (O_2) se absorbe en el torrente sanguíneo desde el proceso de inhalación de aire, se denomina intercambio respiratorio (gas). Este es un proceso muy fino y continuo para satisfacer constantemente las demandas de oxigenación del cuerpo. Cuando hay actividad física, la tasa de intercambio de gases aumenta y a la inversa, disminuye en estados sedentarios. Se estima que hay 300 millones de sacos de alvéolos dentro del conjunto de pulmones.

El proceso mecánico de la respiración es intrincado y requiere el uso del músculo diafragma. A medida que el individuo

respira, el diafragma se expande hacia abajo, creando un vacío que llena los pulmones. Cuando el diafragma se contrae hacia arriba, los pulmones también se relajan y colapsan, expulsando el volumen de aire que queda dentro. La respiración normal para un adulto en reposo generalmente tiene entre 12 y 20 respiraciones por minuto. Estos aumentan o disminuyen en cantidad cuando hay cambios en las actividades físicas o en reposo. Los bebés y los niños pequeños varían en la cantidad de respiraciones, pero normalmente son más altos que en los adultos. En algunas prácticas deportivas especializadas como el yoga, la meditación, el buceo libre (inmersión profunda bajo el agua), los profesionales pueden reducir considerablemente su respiración y ritmo cardíaco a niveles muy bajos, lo que les permite mantener períodos prolongados entre la respiración y los latidos cardíacos.

Los pulmones durante su vida serán sometidos a inhalación fría, caliente, húmeda, seca, CO2, azufre, petróleo, combustibles, aerosoles, pinturas, limpiadores químicos, moho, polvo, cenizas, humo y muchos otros tipos de contaminantes. La concentración y la frecuencia con que se inhalan pueden marcar la diferencia entre desarrollar o no infecciones y enfermedades respiratorias. Un bebé o niño pequeño que está expuesto a la contaminación tóxica del aire de una gran metrópolis (autobuses, taxis, vehículos, motocicletas, industria, etc.) es más propenso a sufrir irritación e inflamación pulmonar que un niño similar en el campo donde la mayoría de estos tipos de contaminantes son menos densos. Dado que los contaminantes pueden atravesar fácilmente los límites invisibles a través del aire, muchos de estos contaminantes pueden atravesar cientos de millas en el aire si los vientos y la atmósfera tienen las condiciones adecuadas. El riesgo de inhalar contaminantes, toxinas y desechos a través de los pulmones es mayor si hay algún tipo de incinerador dentro del área que incinera desechos químicos, biológicos o industriales. Estos pueden alcanzar grandes altitudes y luego descender sin discernir dónde aterrizan. Puede afectar cultivos, ganado, granjeros, habitantes de ciudades, aves, peces, insectos y cualquier otro tipo de especie.

Un bebé o niño pequeño se beneficiaría al tener cualquier tipo de limpiador de aire en su habitación para que pueda respirar normalmente durante la noche y durante el día. La investigación científica ha demostrado que las ciudades con grandes cantidades de contaminación del aire también tienen una incidencia mucho mayor de bebés y niños pequeños que desarrollan enfermedades respiratorias como la bronquitis y el asma. La relación de causa y efecto no requiere un estudio de veinte años para reconocer los riesgos inherentes asociados con la contaminación del aire y la salud pulmonar. Al igual que décadas de negación de que fumar cigarrillos era peligroso para la salud pulmonar, finalmente resultaron ser exactos. ¿Qué hay de esos millones de personas que no sabían o no creían que el tabaco era responsable de su mala salud pulmonar? El sentido común dicta que cualquier material extraño (contaminante) inhalado en el pulmón irritará o lesionará el sistema respiratorio. Solo debe permitirse el aire más limpio posible para bebés y niños en desarrollo cuyo cuerpo no ha alcanzado la madurez. Los adultos pueden optar por contaminar sus cuerpos con contaminantes o no, es su libre albedrío hacerlo. Sin embargo, solo cuando la conciencia consciente es obtenida por el ocupante espiritual del cuerpo, se pueden identificar y mitigar con precisión esas amenazas para la salud. La educación es la mejor prevención contra la contaminación y enfermedades.

Tanto en adultos como en niños, la respiración lenta y profunda se considera más saludable para promover el intercambio de CO_2 al expulsar completamente los pulmones de los desechos respiratorios. En todo el mundo se encuentran diferentes técnicas que promueven diferentes estilos de respiración profunda. El mejor método es uno práctico de usar e que inspire al ocupante espiritual para que lo practique a diario, asegurando así la motivación personal para cumplir. Cuanto más profunda sea la respiración, más beneficiosa para la salud de los pulmones y del cuerpo en general.

Hígado: El hígado es el único órgano (además de la piel humana que crea tejido cicatricial) que tiene la capacidad de regenerarse por si mismo. Se hace referencia a que

potencialmente hasta 2/3 del hígado pueden volver a crecer naturalmente si se elimina. Esa es una hazaña asombrosa y demuestra aún más las poderosas capacidades de autocuración del cuerpo humano; si el ocupante espiritual del cuerpo no interfiere con el proceso de curación natural al ingerir sustancias químicas en forma de antibióticos tóxicos, etc. El hígado funciona para limpiar y filtrar las toxinas y los desechos del torrente sanguíneo antes de regresar al sistema circulatorio. Continuamente recibe y procesa los casi 6 litros de sangre, sin parar para mantener la sangre en el control de calidad máxima. También produce bilis que se expulsa hacia el intestino delgado para neutralizar los alimentos residuales cargados con ácido del estómago. El hígado, en virtud de su funcionamiento especializado y ubicación física dentro del cuerpo, está sujeto a la infección e infestación de parásitos (gusanos, escamas hepáticas y otros patógenos). El punto de intersección donde coinciden el conducto biliar del hígado - vesícula biliar, el conducto pancreático y el duodeno se llama el esfínter de Oddi. En esta unión, las plagas, parasitos y los gusanos pueden ramificarse en cualquiera de estos órganos (hígado o páncreas) y establecer colonias para prosperar y reproducirse. De manera similar, la acumulación de toxinas y desechos dentro del hígado o la vesícula biliar puede producir cálculos biliares de diferentes tamaños y cantidades. Estos se forman en los muchos cientos de conductos dentro del hígado y pueden bloquear los conductos del flujo biliar normal.

A medida que los años avanzan en la vida de la persona, el consumo de alimentos y el estilo de vida poco saludables pueden provocar la acumulación de cálculos biliares, la manifestación de un hígado grasoso o cualquier otra enfermedad relacionada con el hígado. Al igual que cualquier vehículo motorizado contiene un filtro de aceite para limpiar los desechos del sistema del motor, lo mismo debe ocurrir con el hígado. El hígado filtra activamente las toxinas y los desechos que también deben eliminarse con frecuencia (mantenimiento). El hígado humano no es desechable ni reemplazable como un filtro de aceite de motor de automóvil, sin embargo, se puede limpiar de forma natural para recuperar el máximo rendimiento. Dra. Hulda Clark (autor de

La Cura Para Todas Las Enfermedades) y otros practicantes naturistas como Andreas Moritz (autor de *La Increíble Limpieza del Hígado*) han estado abogando por la limpieza regular del hígado durante décadas. Sus pacientes experimentaron un beneficio casi instantáneo una vez que los cálculos de bilis, parásitos, patógenos y otros desechos fueron desalojados y retirados del hígado y los intestinos. La evidencia fotográfica de los miles de cálculos biliares y parásitos que se eliminaron es un testimonio de la veracidad de sus protocolos y los efectos positivos para la salud resultantes. Su protocolo está referenciado en sus libros, donde el individuo se salta la cena, consume sal de epsom preparada en agua para dilatar los cientos de conductos de hígado y vesícula biliar y luego consume una mezcla de aceite de aceituna virgen y jugo de pomelo (toronja) fresco para eliminar las piedras biliares empaladas e incrustadas dentro del hígado/vesícula biliar durante la noche.

A la mañana siguiente, se consume una mezcla adicional de sal de epsom para volver a dilatar los conductos y ayudar a eliminar los bilis y parásitos atrapados que quedan. El proceso es simple y toma menos de veinticuatro (24) horas para completarse. La adición de gotas de tintura de nogal verde-negro y esencia de trementina en la mezcla también ayuda a erradicar parásitos, gusanos y hongos que han colonizado dentro del área del hígado y son difíciles de eliminar mediante métodos convencionales. La Dra. Clark descubrió que se necesitaba un promedio de 10 a 12 limpiezas de hígado para limpiar completamente cualquier hígado obstruido típicamente. Los resultados son casi instantáneos, ya que la piel se vuelve menos grasa y el hígado comienza a funcionar más eficientemente después de la limpieza de los muchos desechos, toxinas y parásitos. El desarrollo de un hígado grasoso es probablemente el resultado de la obstrucción de los conductos hepáticos que impiden el flujo libre de sangre y de la eliminación efectiva de los desechos. En el libro New Body – New Life (Nuevo Cuerpo – Nueva Vida), el autor narra de primera mano la experiencia de realizar con éxito las limpiezas del hígado recomendadas por la Dra. Clark y

Andreas Mortiz. A continuación se muestra un extracto del libro con el cronograma seguido:

Día 1: no desayuné y tuve un almuerzo ligero, SIN contenido de grasas
Día 1: no comí ni bebí nada después de las 2 pm
Día 1: 6PM, bebí 1 cucharada de sulfato de magnesio (sal de Epsom) en ¾ vaso de H_2O al clima
Día 1: 8PM, bebí 1 cucharada de sulfato de magnesio (sal de Epsom) en ¾ vaso de H_2O al clima
Día 1: 9:45 PM, mezcle ½ vaso de aceite de oliva y ½ vaso de jugo de toronja recién exprimido al clima
Día 1: 10 p.m., bebí la mezcla en 10 minutos o menos
Día 1: 10:10 PM, tomé 2 cucharaditas de Trementina (Esencia) para matar parásitos
Día 1: 10:11 PM, tomé 3 cucharaditas de tintura de nogal verde y negro para matar parásitos
Día 1: 10:14 PM, inmediatamente me recosté en la cama por 20 minutos (sin moverme), luego dormí
(Me desperté varias veces en la noche para ir al baño y tampoco pude dormir)
Día 2: 6AM, bebí 1 cucharada de sulfato de magnesio (sal de Epsom) en ¾ vaso de H_2O al clima
Día 2: 8AM, bebí 1 cucharada de sulfato de magnesio (sal de Epsom) en ¾ vaso de H_2O al clima

Vesícula biliar: Puede considerarse un componente o extensión del hígado y actúa como un depósito de almacenamiento para la bilis (tanque de reserva y desechos). Se hace referencia a que la mayoría de la bilis producida por el hígado es alrededor del mediodía y la producción se reduce con cada hora del día que pasa. Esto implica que hay más bilis disponible para usar durante este período y cantidades menores durante las últimas horas de la noche. La vesícula biliar sirve como un contenedor de almacenamiento de reserva en esos momentos que puede ser necesario. En muchos casos en que una piedra biliar entra o se forma dentro de la vesícula biliar, puede endurecerse y calcificarse con el tiempo. Cuando esto ocurre y crece hasta el punto donde se produce una obstrucción del conducto, puede ocurrir un dolor

intenso o una rotura de la vesícula biliar. Por lo general, se realiza una ecografía para detectar cálculos calcificados en su interior y, si se encuentra en un estado positivo, la medicina convencional normalmente programa la extirpación quirúrgica de la vesícula biliar. Si se extrae la vesícula biliar, el individuo sufrirá episodios de vómitos durante toda la vida debido a la sobreproducción o acumulación de bilis en el hígado. El consumo de grasas animales sirve para agravar el hígado-vesícula biliar y debe evitarse cuando se inflama. ¿Qué puede hacer un ocupante espiritual de su cuerpo para prevenir la extracción de la vesícula biliar? Sobre todo, mantener una dieta saludable y un estilo de vida alimenticio sana. La evitación de alimentos grasosos que pueden obstruir el hígado y la vesícula biliar se encuentra en la lista. Simplemente aprender sobre su función es un gran primer paso.

En la medicina naturista, se hace referencia a la limpieza previa del hígado recomendada por la Dra. Clark como eficaz en la dilatación de los conductos hepáticos, así como en el conducto de la vesícula biliar para eliminar los cálculos biliares. Esto a su vez permite que las piedras biliares calcificadas o esponjosas sean expulsadas de los conductos que se han obstruido. El aceite de oliva ayuda a lubricar los conductos y, en última instancia, estos se expulsan de forma rápida y sin dolor a través de los intestinos. ¿Es mejor sufrir y agonizar a través del dolor hasta que la parte del cuerpo (vesícula biliar) se extirpa quirúrgicamente o simplemente proporcione buenos procedimientos de operación y mantenimiento en el cuerpo? Las opciones son claras una vez más para un ocupante espiritual conscientemente consciente. Aquellos que elijan no proporcionar mantenimiento a sus cuerpos probablemente tendrán un encuentro con su médico en un futuro cercano para resolver. El libre albedrío para vivir sano o enfermo es solo tuyo.

Sistema Gastrointestinal (GI): El Sistema GI se compone de varios segmentos individuales que, cuando se combinan, reflejan el sistema completo. Los componentes son la boca (cavidad bucal para masticar el alimento y agregar enzimas digestivos), esófago, estómago, duodeno, yeyuno, intestino

delgado, ciego, intestino grueso, apéndice, colon ascendente, colon transverso, colon descendente, colon sigmoide y terminando en el recto. El sistema GI se interconecta con el hígado, la vesícula biliar y el páncreas en diferentes puntos a lo largo de los intestinos. El hígado y la vesícula biliar liberan bilis en los intestinos para ayudar a la digestión y absorción de las grasas que posteriormente se absorben a través de las paredes intestinales. El páncreas también excreta enzimas y hormonas en el sistema GI para ayudar a regular la digestión adecuada de los alimentos.

El sistema GI ha sufrido a lo largo del siglo pasado cuando la humanidad reemplazó los alimentos sanos cultivados y cosechados de forma natural que proporcionan nutrientes al cuerpo con alimentos procesados que tienen poco o ningún valor nutricional. El consumo inadecuado de alimentos que retardan o impiden la peristalsis adecuada (movimiento de alimentos y desechos digeridos) a través del sistema GI debe entenderse a fondo para prevenir la aparición de estreñimiento u otras dolencias relacionadas con el GI. El consumo no controlado de alimentos inapropiados da como resultado un estreñimiento frecuente y el desarrollo de procesos de enfermedad que de otro modo podrían haberse prevenido si los movimientos intestinales no se frustraran o se retrasaran deliberadamente para ser expulsados del cuerpo como un efecto secundario de los alimentos ingeridos.

Un conocido colaborador de todos los niveles de estreñimiento es acostarse y descansar a propósito después de consumir una comida. Si la persona se acuesta en la cama, en ángulo sobre el sofá o el asiento reclinable con los pies levantados, la posición antinatural impide una peristalsis adecuada de los alimentos en el tracto intestinal y, en algunos casos, puede impedir el flujo de materiales digeridos a través de las curvas en el interior de los intestinos. Evitar las posiciones que pueden inducir el estancamiento en los intestinos mejorará el proceso digestivo en general. La acumulación de desechos fecales putrefactos estancados y alimentos semi digeridos dentro del sistema GI resultará en la excreción de desechos tóxicos directamente en las paredes

intestinales que posteriormente se absorben en los sistemas sanguíneo y linfático. En algunos casos, el exceso de acumulación de desechos putrefactos durante largos períodos de tiempo puede provocar un colapso del colon transverso (por lo que la sección horizontal del intestino contiene desechos fecales excesivos y estancados que finalmente colapsan encima del útero, la vejiga urinaria o ambos por su propio peso). Esto posteriormente ejerce presión sobre la vejiga y aumenta la frecuencia de la micción como efecto secundario. El discernimiento en la historia del paciente es necesario para identificar la causa raíz de cualquier dolencia, no la asignación automática de medicamentos recetados y la programación de cirugías innecesarias. La comprensión y la conciencia del funcionamiento del cuerpo es fundamental para mantener una buena salud. Si se sospecha de un útero, vejiga o próstata comprimida o prolapsada, entonces se debe obtener un historial individual relacionado con la ausencia de movimientos intestinales y las prácticas dietéticas de estilo de vida de la persona (tu).

Un individuo promedio en la sociedad acelerada de hoy puede llegar a creer que una sola evacuación intestinal durante el día es suficiente para expulsar los desechos digestivos del cuerpo. Las enseñanzas de medicina alternativa indican que la cantidad de comidas principales que se consumen durante el día debe ser igual a la cantidad de movimientos intestinales realizadas durante el mismo día (en promedio). El libro Nuevo Cuerpo – Nueva Vida del autor, proporciona un relato de primera mano sobre el mantenimiento inadecuado del sistema GI y cómo se resolvió esto, lo que resulto en la pérdida permanente de 15 libras de grasa corporal acumulada en menos de 30 días en la persona. Si se estudia cualquier especie animal, se observará que típicamente tienen múltiples evacuaciones intestinales diariamente como parte de su funcionamiento biológico natural. Si eres el dueño de una mascota, ¿Puedes imaginar que tu perro solo va a hacer del cuerpo una vez al día después de comer 2-3 comidas al día y no ha ido en 2 o 3 dias al bano?

Probablemente lo llevarías al veterinario y te preocuparía que sus intestinos estuvieran obstruidos o estreñidos. ¿Por qué, entonces, no tomas el mismo nivel de preocupación por ti o tu familia si solo se realiza una (1) evacuación intestinal diariamente o cada pocos días? Tienes a mano una emergencia GI y no la reconoces debido a los años de adoctrinamiento de hábitos de vida poco saludables, asimilando la desinformación nutricional no saludable y realizando un mantenimiento inadecuado del cuerpo. En caso de duda, empuja hacia fuera los desechos. A continuación, se muestra un extracto del libro Nuevo Cuerpo – Nueva Vida:

"El objetivo es obtener y mantener tres (3) Movimientos intestinales (evacuaciones) o más por día y mantenerlos durante todo el período de limpieza del protocolo. Elegí consumir 2 botellas de 90 Cápsulas de Vitalidad (CV) cada una, en lugar de una sola botella de 90 CV. Básicamente, dupliqué el período de protocolo recomendado en mi experimento."

Día 1: tomé 1 CV con cada desayuno, almuerzo y cena (3 CV el día 1)
Día 2: tomé 2 CV con cada desayuno, almuerzo y cena (6 CV el día 2)
Día 3: tomé 3 CV con cada desayuno, almuerzo y cena (9 CV en el día 3)
Día 4: Tomé 3 CV con cada desayuno, almuerzo y cena (9 CV en el día 4) +3 solo esta noche como experimento
Una vez que obtuve 3 evacuaciones intestinales (popo) por día, me nivelé en CV y no aumenté mas
Día 4-20: consumo de nivel de CV mantenido durante 20 días (usé 9 por día)

Bebí MUCHA agua; principalmente agua ozonizada durante todo el período del protocolo. "Experimenté más y tomé una CV +3 ADICIONALES antes de irme a la cama por la noche en varias ocasiones, lo que resultó en expulsiones significativas de placa de colon a la mañana siguiente".

Además, el libro "*Tissue Cleansing Through Bowel Management*" *(Limpieza de tejidos a través de la gestión intestinal)* por Bernard Jensen es excepcional y proporciona estudios de casos junto con información más detallada para educar mejor al ocupante espiritual sobre cómo operar y mantener su cuerpo.

Páncreas: Esta glándula cumple una doble función en el proceso de digestión y en la producción de hormonas. Excreta las enzimas digestivas que se utilizan para descomponer las proteínas, los lípidos y los alimentos con carbohidratos en los intestinos y también secreta insulina y glucagón en el cuerpo para regular los niveles sistémicos de azúcar en la sangre. El desarrollo del cáncer de páncreas se ha relacionado con varios catalizadores, pero la industria del cáncer todavía no profesa públicamente conocer las causas fundamentales del desarrollo del cáncer. En medicina naturista, la Dra. Hulda Clark concluye que un catalizador específico encontrado en cada paciente de cáncer de páncreas que trató tenía el parásito Eurytrema Pancreaticum (EP). Estos parásitos tienden a migrar hacia el conducto pancreático y colonizar su interior, causando así disfunción y desequilibrio. La erradicación de este y otros parásitos en el páncreas también se ha relacionado con la reversión de la diabetes. Una vez que se erradican los parásitos, el páncreas puede comenzar a curarse y recuperarse, siempre que el resto del sistema gastrointestinal se purgue de los desechos y parásitos que reciben refugio. De lo contrario, los parásitos recolonizarán el páncreas con el tiempo y el ciclo de manifestación de la enfermedad pancreática se repetirá.

El libro de la Dra. Clark: *"The Cure for All Advanced Cancers" (La cura para todos los cánceres avanzados)* y sus otros libros proporcionan historias de casos de más de 20,000 pacientes a lo largo de su vida. Tenía una conciencia de la situación de cómo los parásitos y los patógenos afectaban directamente el sistema GI, así como el cuerpo en general y desarrollaro protocolos naturales para erradicarlos. De manera similar, la correlación directa entre la infestación por parásitos y el inicio de la diabetes también se demostró en sus escritos. Sus investigaciones y hallazgos cuestionan las

conclusiones de los medicamentos convencionales en cuanto a la etiología de la diabetes y demuestran a través de su trabajo que la absorción de sustancias químicas tóxicas y contaminantes promueve un entorno ideal para que los patógenos y parásitos colonicen y procreen dentro del páncreas y otros órganos. Una vez que esas toxinas y parásitos son eliminados o lixiviados, la homeostasis regresa al páncreas y la diabetes también desaparece (causa y efecto, no tratamiento sintomático). También hace referencia a la absorción de muchos contaminantes químicos en el cuerpo y su correlación con el alcoholismo (desequilibrio de órganos).

La investigación, la educación y la concientización son las herramientas principales que cualquier persona debe tener para tomar decisiones informadas sobre su cuerpo y su salud. La intervención quirúrgica, la radiación, la quimioterapia y la ingestión de medicamentos tóxicos no deben tener prioridad sobre la comprensión de las causas y los efectos, lo que garantiza que el individuo pueda tomar decisiones informadas sobre cómo tratar y cuidar su cuerpo y el de sus seres queridos. El consumo de tés de plantas naturales como el ajenjo, el clavo y la tintura de nogal negro son los principales ingredientes utilizados para matar y erradicar los diversos parásitos y sus diferentes etapas de desarrollo en el pancreas y otro organos. La Dra. Clark indicó que la eliminación de las diferentes especies de parásitos (escamas de hígado, EP, lombrices intestinales, lombrices intestinales, lombrices, gusanos de cerdo, gusanos de carne de res y muchos otros) comenzaría el proceso de curación.

Sistema Linfático: Este es uno de los sistemas más importantes del cuerpo. Debe mantenerse limpio y en buen funcionamiento. Es muy poco reconocido o apreciado por la mayoría de las personas simplemente porque no saben lo que hace o cómo funciona. Cuando el ocupante espiritual comprende plenamente la importancia y la relevancia para el funcionamiento integral del cuerpo, queda claro que todos los demás sistemas están interconectados con él y, por lo tanto, es importante para cada parte del cuerpo. Es el recolector de basura, fontanero, reciclador y experto en eliminación de

residuos en su cuerpo. Sin él, el cuerpo se saturaría literalmente con toxinas, alimentos y desechos celulares para convertirse en un basurero de recolección masiva de basura. Su relevancia no puede ser exagerada. Cumple una función importante en los procesos fisiológicos y actúa como sistema de alcantarillado para la eliminación de desechos celulares. Se estima que es tres veces (3) más grande que el sistema circulatorio y es crítico para el buen funcionamiento del cuerpo como un todo. Cuando los desechos se acumulan dentro del sistema linfático y no son expulsados adecuadamente del cuerpo, estos pueden manifestarse de maneras diferentes al exterior del cuerpo, incluyendo forúnculos, quistes, tumores, etc. Si los desechos no son expulsados adecuadamente, estos pueden desbordarse hacia el interior del sistema linfático. El torrente sanguíneo los circula y se propaga a muchos órganos, debilitando así la homeostasis natural del cuerpo y desarrollando entornos propicios para la formación de enfermedades degenerativas como los cánceres.

El sistema linfático no posee bombas mecánicas o sistemas hidráulicos que puedan empujar o jalar (como el corazón) el material de desecho de la linfa a través de las válvulas unidireccionales que no pueden retroceder. Los movimientos naturales del cuerpo (caminar, correr, rebotar en un trampolín, etc.) son los que proporcionan la fuerza y el impulso para empujar los desechos de los vasos linfáticos hacia los ganglios donde se filtran y se desechan. El bazo, las amígdalas, los adenoides y el timo forman parte del sistema linfático. Los cientos de ganglios linfáticos conectados en red en todo el cuerpo limpian continuamente las células del cuerpo de materiales de desecho, toxinas y otros desechos. Los desechos filtrados fluyen solo en una dirección (hacia arriba desde los pies hacia el área del cuello) y se excretan en las venas subclavias (debajo de las clavículas) y se devuelven al sistema circulatorio de la sangre para limpiarlo de toxinas y desechos. Si el material linfático no se limpia o filtra adecuadamente de los desechos, estos se vuelven a reciclar en el torrente sanguíneo y pueden manifestarse como trastornos de la sangre o afectar a cualquier órgano si no hay suficientes mecanismos de defensa para combatir los patógenos o

expulsar los desechos. Las principales áreas de concentración de los ganglios linfáticos se encuentran debajo de los axilares, la región torácica y la región pélvica. La red de vasos linfáticos trabaja en conjunto para eliminar los desechos del cuerpo, las bacterias y los patógenos continuamente.

Un método muy eficaz para mantener el flujo de material linfático por todo el cuerpo es realizar masajes linfáticos profesionales o masajes con cepillos linfáticos diarios en el hogar. Ambas ayudan en el movimiento de material linfático potencialmente estancado a los ganglios linfáticos y luego se excretan fuera del sistema. Ambos promueven el énfasis en el drenaje y la extracción de la linfa y son fáciles de implementar por sí mismos. Complementado con saltar arriba y abajo en un trampolín de 10 minutos o más por día, ayudará a expulsar los desechos y toxinas que pueden haberse acumulado o se estancaron en personas menos activas.

El material linfático se excreta a través de la orina. Algunas veces, estas pueden visualizarse como partículas de algodón blancas con luz o mediante un microscopio. Hay teorías de que el aumento de la temperatura del agua de la ducha-baño-bañera de hidromasaje puede ayudar a licuar el material linfático sólido en el sistema linfático, lo que proporciona un alivio temporal en el sistema. La rotación entre el agua caliente y fría cada 10-15 minutos también puede ser beneficiosa para ayudar a descomponer y excretar el material linfático acumulado al dilatar y contraer los vasos linfáticos, lo que propulsa los desechos hacia el corazón y luego sale del cuerpo como si fuera la linfa. El material se filtra y queda limpio.

Bazo: El bazo tiene un doble propósito; un reservorio para la sangre y también filtra el material linfático, los desechos, toxinas y desechos del sistema linfático. También crea glóbulos blancos, llamados linfocitos. Estos se utilizan para defenderse de las bacterias, virus y otros patógenos en el cuerpo. El flujo de glóbulos blancos a través del sistema linfático, ataca simultáneamente patógenos mientras filtra los desechos a través de los ganglios linfáticos y el bazo. Los seres

humanos pueden vivir sin el bazo, pero se informa que son más susceptibles a las infecciones por la falta de linfocitos. Es un componente integral del cuerpo. Este es uno de los órganos menos conocidos o dominantes en el cuerpo.

Sistema Circulatorio: La sangre circula por todo el cuerpo en un circuito continuo, proporcionando nutrientes y oxígeno, mientras que al mismo tiempo elimina el dióxido de carbono (CO_2) y otros desechos del sistema. El cuerpo humano promedio contiene entre 4 y 6 litros de sangre. Un adulto típico tiene una presión arterial (PA) promedio (estándar) de 120/80. El primer número (120) es la presión sistólica (presión arterial en las arterias durante la contracción del músculo cardíaco), mientras que la presión arterial diastólica (80) mide la presión arterial entre latidos cardíacos en reposo. Cualquier aumento o disminución de la presión arterial medida es indicativo de un aumento o disminución de las cargas en el corazón mismo, en el bombeo de la sangre.

Diferentes países han determinado variaciones desde los 120/80 para sus poblaciones. Cuanto más altos son los números de PA, más difícilmente funcionan los sistemas cardíaco y circulatorio. Esto puede ser un indicativo de arterias bloqueadas, enfermedad de las arterias coronarias o cualquier otra causa raíz. Se debe realizar un examen médico para determinar la etiología del aumento de las mediciones de la PA si está muy por encima de las mediciones estándar observadas.

Según los informes, la sangre está compuesta por miles de componentes individuales, los cuatro (4) más importantes son los glóbulos rojos, los glóbulos blancos, el plasma y las plaquetas. Estos transportan oxígeno y nutrientes a las células y tejidos del cuerpo mientras eliminan el ácido láctico, la urea, el dióxido de carbono (CO_2) y otros desechos del cuerpo. Cualquier disfunción en la sangre puede resultar en efectos negativos para la salud de cualquiera o todos los órganos del cuerpo. Los glóbulos rojos se producen normalmente a partir de la médula ósea y comprenden aproximadamente el 40% del volumen de sangre producido. La *hemoglobina* se conoce

como la molécula de transporte de gas y comprende más del 90% de la composición de los glóbulos rojos. Las personas que sufren de anemia (falta de hierro orgánico en la sangre) tienden a carecer de producción y volumen adecuados de glóbulos rojos en su sistema circulatorio. Las mujeres tienen una mayor incidencia de pérdida de hierro debido a la menstruación, la dieta, el parto, etc. Muchas veces las mujeres consumen suplementos de hierro en exceso, sin comprender las consecuencias del exceso de hierro en el cuerpo. El resultado final es el estreñimiento en diversos grados, dependiendo de la cantidad consumida y el período de duración que se han consumido. Sólo se debe consumir hierro orgánico, no hierro inorgánico. El hierro orgánico se puede asimilar fácilmente en el cuerpo, mientras que el inorgánico es básicamente fragmentos de metal que se ingieren y dejan el cuerpo sin absorber a través del sistema GI.

Los glóbulos blancos también se producen dentro de la médula ósea, pero en cantidades mucho menores (estimado en 1%). Hay varios glóbulos blancos llamados *leucocitos, linfocitos, granulocitos, macrófagos*, etc. que trabajan colectivamente en la defensa del cuerpo (sistema inmunológico). Cada uno tiene diferentes funciones para mantener y proteger el cuerpo de diversos patógenos como bacterias, virus y hongos. También eliminan las células muertas y moribundas utilizando el mismo proceso que la eliminación de patógenos.

Las plaquetas (*trombocitos*) son fundamentales para la formación de coágulos para prevenir la pérdida de sangre del cuerpo (como una lesión hemorrágica). El material de coagulación de los trombocitos se combina con otros agentes de coagulación naturales para cubrir de manera efectiva los agujeros o desgarres en las paredes vasculares de los vasos sanguíneos. Las plaquetas son aproximadamente 1/3 del tamaño de los glóbulos rojos y tienen una vida útil estimada de solo 9-10 días, mientras que los glóbulos rojos tienen una vida útil estimada de cuatro (4) meses.

El plasma normalmente comprende un promedio del 55% del volumen sanguíneo. Es principalmente un líquido transparente que contiene y transporta varios azúcares, sal, grasas, vitaminas, minerales, hormonas, anticuerpos, proteínas y otros que se consumen en todas las células del cuerpo. También es responsable de eliminar los desechos y toxinas de las mismas células fuera del cuerpo.

No existe un tipo estándar de sangre humana, sino muchas variaciones dentro de la población mundial. Algunos son más comunes, mientras que otros son extremadamente raros. El método actual de identificación del tipo de sangre se conoce como el factor de Rhesus (Rh). El donante universal se considera O negativo (O-), por lo tanto, generalmente se puede transfundir de manera segura a cualquiera de los otros tipos de sangre. Sin embargo, lo contrario no es cierto y puede causar reacciones de salud o incluso la muerte si se combinan diferentes tipos de sangre sin verificar que los tipos de compatibilidad se transfunden entre individuos. Curiosamente, el Dr. Christopher hace referencia al uso de hierbas y plantas naturales en su práctica naturopática para superar las diferencias en el factor Rh que mitigaron los riesgos de transfusiones de sangre cuando se consideraron incompatibles para los niños. La causa raíz de muchas de las enfermedades de la sangre gira alrededor de un suministro de sangre sucia o contaminada dentro de la persona. Esto resultó a través de una dieta deficiente, contaminantes o hábitos de vida. Indicó que una vez que el cuerpo regresó al homeostasis, la sangre y los sistemas linfáticos podrían regresar a una condición saludable y funcional.

La medicina naturista indica que cuando se desarrolla sangre sucia o contaminada dentro del cuerpo, puede manifestarse en diversas dolencias físicas. El desarrollo de forúnculos, menstruaciones dolorosas, enfermedades de la sangre y varias otras aflicciones pueden resultar. Dado que la sangre se recicla continuamente a lo largo del sistema circulatorio, puede volverse más viscosa y saturada con diferentes tipos de patógenos, incluidos los hongos y otros, si no se erradican o expulsan de manera eficiente. La sangre viaja por todo el

cuerpo, suministrando oxígeno y nutrientes a las muchas células. Si la sangre está limpia y oxigenada, el cuerpo mantendrá una buena salud. Si la sangre no es óptima para el uso del cuerpo, también se manifestará de manera negativa sobre el cuerpo.

Colesterol: Se estima que el cerebro humano está comprendido de un valor significante de colesterol, según la fuente de referencia. Si el colesterol fuera realmente malo y el enemigo mortal del cuerpo humano, que se describe en la medicina convencional, la humanidad probablemente ya habría sido eliminada de la tierra por el colesterol alto en el cuerpo. Esta perspectiva desafía a aquellos que abogan por consumir medicamentos para reducir el colesterol (estatinas). ¿Existe una correlación entre la industria farmacéutica que genera miles de millones de dólares anuales de sus ventas y los defensores? Los ataques sesgados contra el colesterol que surgieron de la noche a la mañana (hace algunas décadas) en la sociedad coinciden con el descubrimiento y la venta de nuevos productos de medicamentos de estatina para reducir el colesterol al público.

Parece que cada pocos años, los niveles aceptables de colesterol en el cuerpo se reducen aún más (probablemente respaldados por los negocios médicos convencionales y las revistas de publicidad), lo que resulta en un aumento de las recetas farmacéuticas y la utilización de más medicamentos reductores de estatinas (correlación directa del aumento de las ventas con la disminución de niveles de colesterol aceptables). Se necesita una autoevaluación para comprender mejor las causas de la inflamación en el individuo y si es inducida artificialmente por factores ambientales, hábitos dietéticos, un efecto secundario o un subproducto de un medicamento o un desequilibrio fisiológico (de vitaminas y minerales).

Existen diferentes opiniones relacionadas con los niveles de colesterol que se consideran aceptables y seguros en el cuerpo. Cada país establece límites y pautas para sus poblaciones a través de sus ministerios de salud. Estos niveles pueden, en algunos casos, defender o ignorar las tendencias o teorías

actuales. El mejor indicador de niveles adecuados de colesterol puede extrapolarse de las estadísticas de población (mortalidad y desarrollo de enfermedades) que se comparan con otras poblaciones para determinar las diferentes variables de causa y efecto. Sin embargo, estos a veces pueden desviarse o perderse cuando la economía, la política y los beneficios se agregan a la ecuación. Si los estudios científicos demuestran que cualquier catalizador individual o colectivo contribuye a aumentar la formación de enfermedades y la mortalidad (Ej., Las grasas trans como la margarina), pero si este producto comercial es un contribuyente importante del producto interno bruto (PIB), las empresas y los gobiernos no necesariamente apoyarán compartir sus conocimientos y resultados a la población general o mercados internacionales que luego pueden dejar de comprar o consumir el producto. El temor potencial de tener un impacto negativo en los ingresos y la pérdida de participación de mercado en el producto puede reemplazar su responsabilidad moral en nombre de la industria empresarial. ¿En qué momento los beneficios económicos o corporativos reemplazan los derechos de la salud individual?

Supuestamente, no es la obstrucción de las arterias con el colesterol lo que finalmente causa ataques cardíacos en las personas, sino más bien cuando el parche de colesterol blando (no visible en la radiografía) se desprende de un sitio de lesión del vaso arterial (que posiblemente fue causado por la continua acción de raspado de sal o sílice en la dieta) que conduce a la oclusión de la arteria y al eventual ataque cardíaco. Ni siquiera una endoprótesis (malla expansiva) colocada en la arteria podría haber prevenido el ataque cardíaco, ya que normalmente no están asociados con la prevención del desprendimiento de los parches de placa de colesterol más pequeños, sino que aumentan el lumen de la arteria obstruida para un mejor flujo de sangre y oxígeno. También son interesantes los estudios científicos que han llegado a la conclusión de que, en promedio, después de 4 meses, las endoprótesis vasculares tienden a volver a comprimir o colapsar al tamaño del lumen original. Estos hallazgos deberían corroborar aún más que el mejor método

para mitigar la formación de placa es eliminar los factores que contribuyen a su desarrollo desde el inicio, no las medidas de interrupción parcial que no persisten. No creo que jamás permitiera que se colocara un dispositivo de endoprótesis en mis arterias sabiendo que probablemente volveré a la misma condición previamente existente y debilitada que me llevó a insertar la endoprótesis arterial en primer lugar. La prevención por una nutrición saludable es la mejor alternativa. La eliminación de proteínas animales, grasas trans y alimentos procesados de la dieta, mientras que el consumo de alimentos sanos y naturales es la solución.

Una perspectiva alterna de cómo la sal de mesa común es vista por algunos profesionales de la medicina alternativa y su efecto sobre el colesterol: La sal no tiene valor nutricional. Generalmente se compone de sílice y arena que se procesa y se blanquea. Se informa que cuando se absorbe en el torrente sanguíneo (la sílice y la arena tienen bordes afilados como el vidrio) raspa el revestimiento interior de los vasos sanguíneos (venas y arterias) y deja una herida por raspado que posteriormente gotea sangre. Cuando la herida se detecta a través de las neuronas, el mecanismo de autodefensa (reparación) del cuerpo envía parches de colesterol para ocluir el sitio de la lesión (como una curita) y ayuda a promover el proceso de curación. El consumo continuo y crónico de sal puede provocar una lesión crónica de los vasos sanguíneos y un aumento de la acumulación de colesterol en ellos (también un aumento de las lecturas de la presión arterial). El colesterol ha sido perseguido negativamente por ser malo para el cuerpo y ha sido atacado con muchos medicamentos contra el colesterol (estatinas) por parte de las compañías farmacéuticas para la salud de la humanidad y sus accionistas.

En lugar de centrarse en los niveles unilaterales de colesterol que se consideran aceptables en el cuerpo a través de los análisis de sangre, quizás se deba hacer más hincapié en determinar la causa raíz de cualquier aumento de los niveles de colesterol. ¿Qué está causando que el nivel de colesterol sea de 700? ¿Es el consumo de aquellos alimentos que se sabe que saturan el cuerpo con niveles excesivos de colesterol? ¿Es el

consumo excesivo de sal tóxica lo que está causando estragos en el sistema circulatorio y el colesterol está sellando los sitios lesionados del sangrado continuo? ¿Son ambas variables? Si una persona tiene un alto nivel de colesterol en la sangre, pero está sana y activa (sin riesgos para la salud), ¿significa que el colesterol en realidad no representa una amenaza para su salud? ¿Qué ocurre con los vegetarianos o veganos que no comen animales o sus derivados, como los huevos, la mantequilla y otros que tienen un alto contenido de colesterol, estas personas sufrirán de una falta de colesterol? ¿Se verán afectados sus muchos organismos diferentes de alimentos crudos (colesterol) que se usan para producir testosterona y otras sustancias químicas u hormonas afectadas negativamente? ¿Cómo compensarán su ingesta de colesterol animal con colesterol de origen vegetal? La investigación y la educación sobre el tema capacitarán a los que de otra manera seguirán ciegamente los protocolos de adoctrinamiento y propaganda para consumir los muchos alimentos procesados y también los medicamentos tóxicos que tratarán los síntomas que surgen de ellos, pero no la causa raíz que proporcionará sanación y curación para el cuerpo del ocupante espiritual.

Sistema Genitourinario (GU): Está compuesto por los dos (2) riñones, uréteres y vejiga. Sobre cada riñón se encuentra una glándula suprarrenal (produce adrenalina). El propósito de los riñones es filtrar los desechos de la sangre que fluyen a través de los mismos. Una vez retirados, estos se canalizan hacia abajo en la vejiga, donde posteriormente se eliminan del cuerpo en forma de orina. Cuando existe una disfunción o existe una dieta nutricional desequilibrada, la acumulación de sales, minerales inorgánicos y otros desechos pueden alojarse dentro de los riñones con el tiempo, formando potencialmente cálculos renales de varios tamaños. Si estas piedras se desprenden o se rompen en el sistema GU, pueden raspar las paredes de los riñones y los uréteres, lo que provoca una hemorragia antes de ser expulsada a través de la uretra. Esto puede ser un evento extremadamente doloroso, que requiere intervención médica para tratar el dolor. En los casos graves en que la micción está bloqueada y no es posible, la medicina convencional indica que se puede requerir una

intervención quirúrgica para aliviar la acumulación de orina. El protocolo de medicina preventiva al que se hace referencia es consumir cantidades adecuadas de agua diariamente para ayudar a garantizar que los desechos y minerales no se acumulen y se depositen dentro de los riñones. De manera similar, las sales y minerales que forman cristales también pueden acumularse dentro de la vejiga urinaria, formando así una masa sólida que puede ser visible en la radiografía o en la ecografía con ultrasonido. Los cálculos renales que se excretan típicamente están formados por calcio, ácido úrico u oxalatos que se han solidificado dentro de los riñones. Dado que estos se asocian con niveles ácidos en el cuerpo, el consumo de alimentos que producen niveles alcalinos puede ayudar de forma pasiva a disolver las piedras de forma natural y evitar así su formación.

La medicina naturista indica que la acumulación de cualquier mineral orgánico o inorgánico dentro de los riñones puede resultar en la manifestación de cálculos renales o en la vejiga. Si se adhiere a una dieta que consiste en alimentos saludables y agua limpia, existe una baja probabilidad de desarrollar cálculos (cálculos renales). Sin embargo, si el consumo de alimentos procesados y bebidas carbonatadas cargadas químicamente ya se ha convertido en etapas avanzadas de acidez dentro del cuerpo, existe la posibilidad de que el cuerpo pueda estar lixiviando grandes cantidades de depósitos de calcio orgánico de los huesos y quedando atrapado en los riñones.

Cualquier mineral inorgánico restante puede ser lixiviado fuera del cuerpo a través de tés de plantas y hierbas, combinado con el consumo de agua limpia (destilada). Cuando hay una obstrucción en el sistema GU, por lo que el individuo es incapaz de orinar (retención urinaria), el dolor puede volverse intolerable a medida que la orina continúa acumulándose y ejerciendo una presión severa en la vejiga, los riñones, etc. el consumo de té de bayas de enebro para remediar la retención urinaria dolorosa de manera efectiva y rápida, entre otras hierbas y combinaciones de té de plantas.

Una de las plantas conocidas en la medicina naturista para eliminar los minerales inorgánicos del cuerpo se llama Raíz de Grava (Gravel Root en ingles). Es un solvente natural que se ingiere en el cuerpo como un té y elimina los minerales inorgánicos. El calcio inorgánico y otros pueden acumularse en el cuerpo y causar desequilibrios en muchos de los órganos del cuerpo. Se hace referencia a que todos los minerales se deben absorber primero a través de los sistemas radiculares (ósmosis) de las plantas, verduras, frutas, nueces, etc. para que sean compatibles y puedan asimilarse naturalmente en el cuerpo humano. Al igual que el hierro inorgánico, primero debe ser absorbido por las raíces de las plantas y luego ser consumido por una persona. La acumulación de minerales inorgánicos puede dar lugar a la formación de artritis, reumatismo, cálculos renales, cálculos en la vesícula biliar del hígado y similares, por lo que son una amenaza para la salud del cuerpo. La raíz de grava es un solvente natural y elimina los minerales inorgánicos del riñón (cálculos), los tejidos musculares, las articulaciones y el resto del cuerpo. Como la raíz de grava no afecta a los minerales orgánicos, estos no se eliminan ni se filtran en el proceso. La raíz de grava es selectiva al eliminar solo los minerales inorgánicos del cuerpo y riñónes.

En los estudios de casos de referencia, los individuos consumían galones de té de raíz de grava diariamente para filtrar una cantidad de minerales inorgánicos acumulados durante la vida que literalmente los tenían en sillas de ruedas con artritis crónica y dolor en las articulaciones. La raíz de grava es una planta natural y no puede dañar el cuerpo. Al igual que muchos de los remedios naturales del mundo, estos no pueden ser patentados por las compañías farmacéuticas y, por lo tanto, se consideran peligrosos para el consumo humano con el fin de aplacar a las industrias de todo el mundo que controlan el negocio de tratamiento médico. La prevención y la implementación de cambios correctivos en el estilo de vida causarán menos dolor o enfermedad en el curso de la vida de una persona. Si el ocupante espiritual del cuerpo puede ser despertado y convencido de prestar atención a los requisitos de su cuerpo, la longevidad y la buena salud están al

alcance de todos y sus familias. La necesidad de orinar en medio de la noche (nicturia) puede ser consecuencia de beber demasiadas bebidas que contienen cafeína u otros ingredientes diuréticos antes de ir a dormir o, en algunos casos, refleja una disfunción de la glándula prostática. Cuando esto ocurre, la micción frecuente puede ocurrir durante el día y la noche. De manera similar, una sensación de ardor o dolor al orinar puede ser indicativo de una enfermedad de transmisión sexual (ETS) o una infección bacteriana en la vejiga. Generalmente, se requiere un examen médico para descartar cualquier tipo de enfermedad primero. La enuresis nocturna (mojar la cama) puede ser causada por diferentes catalizadores, como el consumo excesivo de líquidos antes de dormir, el consumo de alimentos o medicamentos que son de naturaleza diurética, infestación de oxiuros parasitarios en el cuerpo y otros. Estos pueden producir individual o colectivamente excreciones nocturnas e involuntarias de orina durante el sueño. Se debe realizar un diagnóstico diferencial y validar o descartar cada pronóstico para determinar la causa raíz real y eliminar.

La orina en sí misma tiene un nivel potencial típico de Hidrógeno (pH) que puede variar entre individuos dentro de cualquier población, dada la variación significativa en los hábitos dietéticos dentro de las mismas poblaciones. El nivel neutro de pH se considera entre 7.35 pH y 7.45 pH. Las lecturas más bajas indican un nivel más ácido y las lecturas más altas reflejan un nivel de saturación más alcalina dentro del cuerpo. Por lo tanto, es más ideal mantener las excreciones de orina en un nivel neutro o ligeramente alcalino para ayudar a mantener un ambiente saludable dentro del cuerpo. Las células cancerosas y otras enfermedades normalmente no pueden sobrevivir o prosperar en un ambiente alcalino y perecer por la oxidación (el oxígeno mata a los patógenos), mientras que un ambiente más ácido permite la fermentación y el desarrollo de patógenos anaeróbicos para prosperar y propagarse. Las pruebas regulares en el hogar con tiras de tornasol o medidores de pH pueden proporcionar lecturas regulares para rastrear los niveles de acidez a lo largo del tiempo.

Cistitis: Tanto hombres como mujeres poseen vejiga urinaria. En ocasiones, la vejiga puede inflamarse con una infección bacteriana. Esto puede causar dolor y extrema incomodidad dependiendo de la gravedad de la infección. Las mujeres son más propensas a contraer una infección de vejiga debido a su canal corto de la uretra (en comparación con la longitud del varón). Dado que el ano está mucho más cerca de la abertura de la uretra femenina que de la de un hombre, el potencial de material fecal, hongos y bacterias para ingresar al canal de la uretra es más viable. Existen diferentes variables que pueden contribuir a una infección de la vejiga, como limpiar físicamente el ano desde atrás hacia adelante con papel higiénico para las mujeres, transportando así el material fecal más cerca de la abertura de la uretra e infectando el sistema urinario. Otra causa común es suspender la micción durante el día.

Ya sea por temor a usar un baño público y esperar todo el día para usar el baño en casa o simplemente ignorar la necesidad natural del cuerpo de utilizar el baño varias veces al día. Ambos malos hábitos de estilo de vida permiten que las bacterias entren y crezcan en el sistema urinario, lo que resulta en la infección de la vejiga. La micción frecuente durante el día por ambos sexos normalmente eliminará cualquier bacteria que pueda estar migrando hacia la vejiga, evitando así el desarrollo y la aparición de cistitis.

Durante las relaciones sexuales, ambos miembros de la pareja pueden estar expuestos a bacterias, hongos y virus que luego pueden transferirse entre sí. Una buena higiene puede ayudar a reducir la exposición y la contaminación, pero no es 100% efectiva. Después de la eyaculación masculina, la micción debe realizarse de inmediato para eliminar cualquier bacteria potencial que pueda haber sido adquirida del tracto vaginal femenino. De manera similar, la mujer también debe orinar con prontitud para eliminar cualquier bacteria, hongo u otro material que pueda haber sido adquirido por el hombre durante las relaciones sexuales. Los penes no circuncidados pueden potencialmente albergar bacterias, hongos y virus bajo el pliegue de la piel. El hombre debe asegurarse regularmente

de retirar la piel y limpiar a fondo el área constantemente húmeda que puede producir bacterias durante las prácticas de higiene normales.

Al igual que las axilas producen sudor, los pies también pueden producir calor y humedad, lo que produce un crecimiento de bacterias y hongos. El mismo proceso es aplicable a los hombres (pene no circuncidado) y a la vagina femenina si se usa ropa interior sintética que produce exceso de calor y humedad. El uso de ropa sintética como las medias de nylon y otras crea un ambiente artificial que favorece el desarrollo de bacterias y hongos. Las fibras naturales y sueltas, como el algodón, pueden ayudar a mantener fresca la zona de la ingle y minimizar el crecimiento potencial de patógenos en esta región. Las prendas holgadas son esenciales para evitar el desarrollo de la cistitis desde el inicio tanto en hombres como en mujeres.

Las inserciones y extracciónes crónicas de tampones en el canal vaginal durante la menstruación también se han asociado con el desarrollo de cistitis, así como con el síndrome de shock tóxico y otras afecciones, etc. El bloqueo del flujo de sangre que se expulsa del cuerpo puede a su vez ayudar a promover un reflujo de sangre expulsada, que produce un desequilibrio fisiológico (así como una exposición crónica del cuerpo a tampones saturados con toxinas químicas). Cuando los tampones se adhieren al delicado revestimiento de la pared vaginal, después de su extracción física, pueden romper el revestimiento de la pared interna que posteriormente sangra y expone al cuerpo a cualquier producto químico residual que los tampones pueden haber lixiviado en el área. La preferencia individual de las mujeres debe basarse en el conocimiento de los pros y los contras de cada producto femenino. El uso de toallas sanitarias no es invasivo y puede ser una alternativa práctica para muchas. También se debe tener en cuenta el aumento de la exposición a la abertura de la uretra que puede cubrirse con la compresa sanitaria.

En resumen, la mujer tiene una mayor propensión a las infecciones del tracto urinario y la vejiga como resultado de su

estructura física y biológica. La prevención de la cistitis, practicando limpiezas de higiene más frecuentes es más beneficiosa (y menos dolorosa) que los antibióticos crónicos para tratar los síntomas. Una vez que un individuo experimenta el dolor de la cistitis, deseará haber estado más atento a sus prácticas de higiene pasiva y comprender plenamente que una onza de prevención es mejor que una libra de tratamiento (el que sufre un ataque de cistitis).

Sistema Nervioso: El sistema nervioso humano puede considerarse el gran cableado de los conductos eléctricos en los que todos los mensajes se reciben y se transmiten desde el cerebro hasta cada parte individual del cuerpo y viceversa. Las numerosas señales que fluyen por todo el cuerpo brindan instrucciones y reciben notificaciones de lesiones, dolor o simplemente para mover una extremidad. Estas señales generalmente fluyen en ambas direcciones a través del cerebro, la médula espinal y luego se ramifican hacia cada órgano, tejido y célula a través de millones de células neuronas sensoriales. Básicamente, el cerebro concibe la orden de levantar un dedo en la mano, envía la señal eléctrica-química a través de la médula espinal y las diferentes conexiones nerviosas periféricas a través del brazo, que culminan en la punta del dedo que activa el movimiento del dedo. De manera similar, si el dedo está cortado o lesionado, los receptores de dolor de las neuronas detectan la lesión e inmediatamente envían un mensaje (relés de neurona a neurona) a través de las hendiduras sinápticas y sustancias químicas llamadas neurotransmisores que se transmiten entre las sinapsis. Estos mensajes viajan a través de la médula espinal y hacia el cerebro, informando y procesando el mensaje de la lesión. Simultáneamente, el cuerpo reacciona y alerta al ocupante espiritual del cuerpo de que hay una lesión y debe prestar atención de inmediato para evitar daños adicionales y atender el sitio. Este sería el infame "ay" que grita la persona con dolor.

Los componentes principales del sistema nervioso están compuestos por el Sistema Nervioso Central (cerebro y médula espinal) y Sistema Nervioso Periférico (todos los demás nervios). Estos están típicamente protegidos por una

vaina de mielina nerviosa y por los huesos que encapsulan las fibras nerviosas sensibles. Cuando hay una lesión en cualquiera de estas células nerviosas especializadas, no siempre son capaces de auto repararse como muchas otras células u órganos en el cuerpo, lo que resulta en efectos más permanentes de las lesiones de la columna vertebral y los nervios.

En la medicina naturista, la erosión de las vainas protectoras de mielina de los nervios se produce por el consumo excesivo de azúcares que posteriormente se filtran y agotan el calcio orgánico del cuerpo. Las vainas de mielina se desgastan y se consumen, causando la disfunción del nervio. A su vez, estos nervios expuestos pueden causar dolor y espasmos involuntarios de los músculos, órganos y tejidos. Una vez que se identifica la causa raíz, se pueden eliminar los agentes causales (azúcar, café, bebidas gaseosas, etc.) y comienza el proceso de curación. El consumo de diferentes tipos de hierbas y plantas puede proporcionar los componentes nutricionales necesarios que pueden promover la reconstrucción natural y el proceso de curación de las vainas de mielina y los componentes relacionados. Los tés hechos de muérdago y otras plantas se usan para curar las vainas de mielina en la medicina naturista.

Lectura de Referencia:

- *Fasting, Hydropathy and Exercise (Ayuno, hidropatía y ejercicio), B. MacFadden (1900)*
- *The Fasting Cure (La cura por ayunas), Upton Sinclair (1911)*
- *Fasting For the Cure of Disease (Ayuno para la cura de la enfermedad), Dra. Linda Hazzard (1912)*
- *Health via Food (Salud a través de los alimentos), Dr. William Howard Hay (1929)*
- *Herbal Home Health Care (Cuidado de la salud con hierbas caseras) de John Christopher (1976)*
- *The Cure for All Cancers (La cura para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1993)*
- *The Cure for All Diseases (La cura para todas las enfermedades), Dra. Hulda Clark (1995)*
- *The Advanced Cure for All Cancers (La cura avanzada para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1996)*

- *Trust Me, I'm A Doctor (Confie en mi, Soy un Doctor), Dr. Joel Wallach (1998)*
- *The Amazing Liver Cleanse (La increíble limpieza de hígado), Andreas Moritz (2000)*
- *Dead Doctor's Don't Lie (Los doctores muertos no mienten), Dr. Joel Wallach (2004)*
- *Death by Modern Medicine (Muerte por la medicina moderna), Dra. Carolyn Dean (2005)*
- *The China Study (El estudio de China), T. Campbell (2006)*
- *It's The Liver Stupid (Es el hígado estúpido), James Robert Clark (2014)*
- *Tissue Cleansing Through Bowel Management (Limpieza del tejido a través de la gestión intestinal), Bernard Jensen, 12th Edition (2011)*

Capítulo 9

ÓRGANOS REPRODUCTIVOS

Los órganos reproductivos masculinos y femeninos tienen distintos propósitos para completar el proceso natural de inseminación, gestación y parto posterior. Los métodos artificiales de inseminación también se han desarrollado en los tiempos modernos que permiten la fertilización del óvulo humano fuera del cuerpo (in vitro) y se reinsertan en el útero o fertilización del óvulo dentro del cuerpo (in vivo) dirigiéndose directamente al óvulo con el esperma insertado en el tracto reproductivo femenino, sin necesidad de relaciones físicas entre las parejas masculinas y femeninas. Los científicos pudieron dominar este proceso hace décadas, y se ha vuelto más popular entre las parejas que han esperado más tarde en la vida para comenzar a sus familias.

Sistema Reproductivo Masculino: Consta de dos (2) testículos y un pene. El esperma se produce dentro de los testículos (envuelto y protegido por el escroto). El esperma viaja hacia arriba a través del epidídimo y las furgonetas deferentes se unen con la vesícula seminal, pasan internamente a través de la glándula prostática hacia el canal uretral que luego es eyaculado fuera del pene en espasmos rítmicos como parte del proceso de orgasmo masculino. Antes de la eyaculación del semen, tiene lugar la producción y excreción de líquido seminal en el canal uretral. No solo proporciona lubricación para que el pene penetre en la vagina, sino que también posee propiedades bactericidas para erradicar las bacterias potencialmente dañinas que pueden estar presentes dentro del canal uretral del pene y por dentro de la propia vagina. Cuando el semen del hombre se deposita en el canal vaginal, los espermatozoides nadan (giran

rítmicamente en forma de sacacorchos o se deslizan como una serpiente cuando están cerca del óvulo) implacablemente a través del cuello uterino como el salmón contra la corriente, en busca del huevo femenino esquivo dentro del útero y tracto reproductivo. Los millones de espermatozoides nadan continuamente a lo largo del útero y las trompas de Falopio hasta por cinco (5) días mientras que alcanzan su objetivo (huevo) o gastan toda su energía y mueren por agotamiento. De los cientos de millones de espermatozoides potenciales, solo los más fuertes sobreviven hasta que los espermatozoides exitosos localizan el óvulo y lo fertilizan al penetrar en la pared exterior. Cuando llega al ovario (óvulo), se sospecha que el óvulo tiene un proceso de detección y solo selecciona una espermatozoide sano que tenga el ADN intacto. El óvulo puede realmente impedir que el esperma indeseable fertilice con ella para asegurar una reproducción saludable de la especie. Si el huevo lo considera aceptable, excreta un compuesto que suaviza la pared exterior para que penetre el esperma. Una vez que el esperma se abre camino hacia adentro, la cola se rompe hacia afuera y el óvulo libera un compuesto que inicia un mecanismo defensivo (endurece nuevamente la cáscara externa del huevo) que no permite que ningún otro esperma adicional penetre en su cáscara externa. El proceso de fertilización se completa y luego comienza el desarrollo fetal durante los próximos 9 meses de gestación en el útero de la mujer (matriz).

Con el fin de regular y mantener el rango de temperatura adecuado para la producción y la sostenibilidad de los espermatozoides viables, el escroto (que aloja ambos testículos) se retrae o baja del cuerpo para proteger al esperma en diversos entornos climáticos. En ambientes de altas temperaturas, el escroto intentará aumentar la distancia entre los testículos y el cuerpo para lograr un efecto de enfriamiento máximo. Si el hombre está usando ropa interior o ropa sintética constrictiva que mantiene los testículos demasiado cerca del cuerpo, puede impedir su sistema de enfriamiento natural, lo que puede resultar en espermatozoides no viables o dañados durante el corto y largo plazo. De manera similar, en clima frío, el escroto se retrae hacia el cuerpo principal para

aumentar su temperatura y busca mantener el rango de calor adecuado para garantizar la viabilidad del esperma. El hombre debe ser consciente del impacto directo en la capacidad de producción de esperma y los efectos que la ropa sintética constrictiva pueden tener en la viabilidad y longevidad general del esperma.

Los hombres adultos pueden producir más de 100 millones de espermatozoides diarios en los testículos. Este proceso de maduración se lleva a cabo durante un período de 60 días. Estos maduran aún más en espermatozoides sanos en los conductos enrollados del epidídimo en un período adicional de 2 a 4 semanas. Cuando el varón está excitado y estimulado sexualmente de manera adecuada, tiene lugar el proceso del orgasmo, lo que resulta en la eyaculación subsiguiente del semen desde el pene. La cantidad normal de eyaculación (80% de líquido de vesículas seminales alcalinas, 10% de espermatozoides de epidídimo-vans deferens y 10% de líquido de próstata) está entre 2 y 5 mililitros (ml). El desarrollo humano natural instintivamente induce a los varones jóvenes a ser sexualmente activos como parte del ciclo reproductivo humano. El hombre adulto joven tiene la capacidad de eyacular varias veces a lo largo del día, mientras que los hombres de mayor edad tienden a tener una disminución de la producción de semen a lo largo de los años y una disminución en la actividad sexual (deseo o libido) que un hombre más joven. Cada ml de semen puede contener entre 20 y 300 millones de espermatozoides durante la eyaculación. Cada esperma contiene veintitrés (23) cromosomas masculinos que son compatibles con los veintitrés (23) cromosomas femeninos en el óvulo.

Estudios recientes sobre la fertilidad masculina han demostrado que ha habido una disminución significativa en la motilidad de los espermatozoides y un aumento alarmante en la esterilidad masculina en todo el mundo. Algunos informes indican que la saturación de suministros de alimentos con productos químicos tóxicos y pesticidas ha resultado en el daño y la destrucción del esperma masculino. En otros informes, la exposición crónica y prácticamente ineludible en

el medio ambiente a la radiación electromagnética (EMR, por sus siglas en inglés) que se emite desde los teléfonos celulares en los bolsillos, computadoras portátiles y tabletas colocadas encima de las piernas (irradiando testículos y ovarios cercanos), las torres celulares emiten un microwatt masivo (mw) irradiación (1,000-2,000 mw) en un radio de 100-200 metros, Wi-Fi en hogares e instituciones académicas, 3G-4G-5G (más las pendientes), hornos de microondas, medidores inteligentes contra las paredes exteriores del hogar (radiación que penetra en el casa y casas adyacentes) y una variedad de otros instrumentos y equipos que producen frecuencia electromagnética (EMF). Si no se atiende o no se resuelve rápidamente, existe el potencial de esterilización masiva de la población a escala global en unos pocos años-décadas. Los ovarios femeninos (huevos) también están expuestos a la misma EMF / EMR en el medio ambiente y no son inmunes a su daño permanente en su salud reproductiva. El feto puede absorber la EMR, lo que resulta en un daño irreparable para el feto y aumenta el riesgo de deformación o retraso al nacer.

Glándula prostática: Es un componente único dentro del sistema reproductor masculino. Su propósito es producir fluido de próstata, que es uno de varios ingredientes en la producción de semen. Los músculos de las glándulas de la próstata también contribuyen a la eyaculación del semen mediante la constricción y la expulsión en el canal de la uretra y, posteriormente, a través del pene. A medida que los hombres aumentan de edad, existe una mayor probabilidad de desarrollar problemas de salud de la próstata. Las dolencias más comunes son la próstata agrandada y el cáncer de próstata. Cuando se agranda o inflama, puede contraer o aplicar presión a la vejiga urinaria, lo que provoca un aumento de la micción a lo largo del día o noche y con varios niveles de dolor.

Hay muchos catalizadores sospechosos que se han detectado en la formación de enfermedades relacionadas con la próstata. En medicina naturista, la asociación entre el cáncer de próstata y el consumo de carnes procesadas es uno de los principales culpables que se han identificado como

catalizadores. Se menciona que el nitrato de potasio (salitre) y los componentes-compuestos químicos tóxicos (conservantes) similares que se mezclan con la carne de res enlatada, los perros calientes, la calva y otras carnes procesadas afectan a más del 50% de la población masculina mundial. Se hace referencia a este conservante como utilizado en la fabricación de fuegos artificiales, pólvora y combustible para cohetes. El consumo y la absorción de toxinas químicas inorgánicas y dañinas pueden manifestarse en exposiciones agudas o prolongadas a la próstata y al cuerpo. El cuerpo humano es una máquina perfectamente diseñada que nunca fue diseñada para consumir alimentos sintéticos o procesados, especialmente aquellos contaminados con químicos tóxicos que expanden la vida útil de los alimentos durante días-semanas-meses-años. Los alimentos no naturales no deben considerarse una opción saludable para la buena salud y la longevidad. Si se evita que los contaminantes tóxicos se absorban en la próstata, existe un beneficio probable en la prevención de cualquier tipo de dolencias relacionadas con la próstata.

La capa externa de la piel protectora (prepucio) en la punta del pene se extiende y se superpone para proteger la glándula del pene (cabeza del pene) y sus numerosos nervios sensoriales. En algunas culturas y religiones, la costumbre bárbara de la circuncisión se realiza como un ritual ceremonial o una tradición reprensible para marcar permanentemente al individuo como parte de una secta o culto religioso. El cuerpo humano es una máquina perfecta y no está hecho con componentes innecesarios o en exceso. El prepucio proporciona protección directa a la cabeza del pene del medio ambiente. Eliminar el prepucio bajo la premisa de que limpia el pene es el argumento equivalente a cortar las primeras articulaciones de los dedos de cada mano para que la suciedad no pueda quedar atrapada por debajo de las uñas. La higiene adecuada es la solución, no la mutilación física o el adoctrinamiento religioso/culto o cultural para mutilar a los recién nacidos o niños vulnerables a esta práctica bárbara. No tienen una opinión directa sobre su mutilación, pero es probable que rechacen la idea de ser diseccionados

permanentemente y deben ser prohibidos internacionalmente. Las mujeres también son víctimas de la práctica de la mutilación genital en muchos países. Esto es mucho más bárbaro e inhumano que la circuncisión masculina, ya que el clítoris femenino generalmente se corta con una cuchilla afilada de afeitar o un cuchillo de carne, lo que neutraliza la sexualidad y la libido de la hembra de forma permanente, en un instante. El Único Creador Infinito del Universo no hizo el cuerpo humano para que la humanidad lo cortara por una deidad religiosa equivalente a un culto barbaro.

En promedio, se hace referencia a que la mayoría de los hombres alcanzan el máximo punto sexual alrededor de los dieciocho (18) años y comienza a disminuir muy lentamente con el paso de cada década de la vida. La virilidad del joven macho a veces puede abrumar la capacidad del cerebro para pensar lógicamente cuando se encuentra con una pareja sexualmente atractiva. Este instinto biológico y natural está arraigado en cada ser sensible que ayuda a garantizar que el ciclo de vida reproductivo biológico se complete para la supervivencia a largo plazo de una especie. A medida que los machos maduren y se centren en otras facetas de la vida y el cuidado del negocio familiar, la libido probablemente se volverá menos activa. Esto también puede verse afectado por el deterioro de la salud física, la repulsión psicológica o incluso la exposición a contaminantes en la cadena de suministro de alimentos que inhiben o disuaden la libido masculina.

El uso crónico de píldoras anticonceptivas en la sociedad moderna tiene un impacto directo en los suministros públicos de agua. Se puede inferir que en cualquier metrópolis importante, un porcentaje significativo de la población femenina que toma las píldoras anticonceptivas orinará diariamente el estrógeno en las tuberías de aguas residuales. Normalmente se envían a las plantas de tratamiento de aguas residuales que eliminan los sólidos y filtran las muchas toxinas y sustancias químicas del agua, etc. Estas aguas se tratan posteriormente con productos químicos adicionales para ayudar a erradicar bacterias, virus, parásitos y otros

patógenos. Sin embargo, si los mecanismos de purificación y filtrado del agua no se mantienen y monitorean adecuadamente contra hormonas, existe la posibilidad de que la hormona del estrógeno se recicle en los suministros de agua potable y sea consumida por una población inconsciente. ¿Podría esta posibilidad potencial ser una de las razones por las que ha habido un aumento significativo en los anuncios de testosterona para los hombres en los medios de televisión en los últimos años? De manera similar, ¿las campañas publicitarias farmacéuticas masivas que promueven los suplementos de medicamentos hormonales (testosterona) para tratar la disfunción eréctil / impotencia en la población masculina? La disminución de la producción de esperma en los hombres, el aumento de las características afeminadas de la exposición a la hormona y la disminución de la libido pueden estar relacionadas entre sí como resultado de una dieta deficiente, hábitos de vida poco saludables y la exposición a sustancias químicas de los plásticos y contaminantes hormonales en los suministros de alimentos y agua. Algunas especies de peces se han convertido espontáneamente en hembras y las hormonas anticonceptivas se consideran el principal sospechoso.

Existen varias plantas naturales que han sido identificadas por la medicina naturopática para ayudar a promover el aumento de la libido y las erecciones físicas en los hombres. Uno de los identificados es el Ginkgo Biloba (tabletas de 60 mg, 3 veces por día) como parte de los suplementos de vitaminas y minerales para el cuerpo. El cuerpo humano nunca tuvo la intención de volverse disfuncional y se debe investigar la causa raiz (dieta, falta de ejercicio, medicamentos, pareja no atractiva, etc.) para determinar si la causa es de naturaleza física, psicológica o emocional. Un examen médico ayudará a determinar los posibles catalizadores físicos.

Sistema Reproductivo Femenino: Consiste en dos (2) ovarios, un útero y un canal vaginal. Los óvulos se producen dentro de los ovarios y se liberan individualmente con cada ciclo menstrual de veintiocho (28) días en las trompas de falopio, donde se fertilizan si hay espermatozoides.

Posteriormente, el óvulo viaja a través de las trompas de Falopio y se deposita en el útero, donde se adhiere a la pared del endometrio y comienza el proceso de cuarenta (40) semanas de gestación.

La vagina tiene labios (que son pliegues de piel saturada con células nerviosas muy sensibles) en los labios exteriores (labios mayores) y labios interiores (labios menores) de la abertura vaginal. El clítoris también se encuentra justo debajo del pliegue de la piel en el vértice de la abertura vaginal. Además, la uretra (abertura para la micción) y la abertura del canal vaginal también se encuentran en el perímetro exterior de la vagina, debajo del clítoris. Dentro del techo del canal vaginal se encuentran múltiples glándulas de Skene que exudan líquido lubricante para el proceso de copulación. Estos pueden llenarse de líquido y son sensibles a la estimulación. En las mujeres vírgenes, hay una barrera protectora (himen) que ocluye el canal vaginal. Por lo general, al tener relaciones sexuales por primera vez, el himen se rompe a medida que el pene penetra en el canal vaginal, lo que provoca la liberación de sangre del himen roto. Este proceso puede ocasionar un dolor leve a moderado para la mujer cuando ocurre.

Ciclo Menstrual: Una mujer que haya alcanzado la pubertad (generalmente alrededor de los 14 años) tendrá un ciclo menstrual de ovulación de veintiocho (28) días. Esto puede variar en cualquier dirección desde unos pocos días hasta semanas y puede ser el resultado de varios factores fisiológicos (excreción de hormonas, dieta, medicamentos, etc.). No es raro que algunas mujeres tengan ciclos menstruales de entre 15 y 40 días durante muchos años y décadas de su vida. Existen diferentes métodos utilizados para calcular los ciclos menstruales (sumar o restar días) en todo el mundo. Se hace referencia que las mujeres son nacidas con todos los óvulos en los folículos que poseerá durante todo la vida, según la medicina convencional. Sin embargo, investigaciones recientes sugieren una teoría de que se pueden producir nuevos óvulos, así como los machos producen espermatozoides continuamente a lo largo de sus vidas. Estos varían entre 1-2 millones de huevos. La investigación médica

teoriza que el cuerpo no produce ningún óvulo nuevo durante su vida, sino que retira los óvulos inmaduros de los ovarios cada mes hasta que se agotan. Aunque solo un (1) óvulo está potencialmente madurado y destinado a la fecundación de espermatozoides de los muchos miles que se activan para crecer en cada ciclo menstrual. Esos huevos inmaduros que no se seleccionan por el cuerpo se reabsorben de nuevo en el cuerpo y se pierden para siempre. Se desconoce exactamente cuántos óvulos inmaduros no se utilizan y se pierden en cada ciclo menstrual. Se estima que se seleccionan alrededor de 400 a 500 o más huevos y son parte del ciclo menstrual normal para una mujer promedio durante su vida adulta. Esto equivale a aproximadamente 33 a 40 años de vida (1 huevo por mes) durante este período de reproduccion activa.

Si una hembra llega a la pubertad aproximadamente a la edad de catorce (14) años, la adición de más de 33-40 años proporcionaría un estimado de 47-54 años de ser fertil, momento en el que posiblemente ya no tenga huevos viables disponibles para la fertilización y entre en la fase de menopausia despues de esa edad. Esta es una estimación general ya que cada mujer es diferente y los embarazos múltiples también pueden suspender el ciclo menstrual durante los meses equivalentes (o años acumulados) para los embarazos múltiples. Ha habido muchos casos registrados de mujeres de más de 50 años o mas que se embarazaron inesperadamente y dieron a luz bebés sanos. El cuerpo humano es un misterio en muchos casos y no hay una respuesta única para todos. La ciencia es imperfecta y nunca puede explicar cada caso de sucesos inexplicables, especialmente en los procesos de vida y muerte para la humanidad.

Hay tres (3) fases del ciclo menstrual de 28 días y pueden superponerse entre sí:

1. Folicular (día 1-14): el día uno (1) comienza el primer día en que se detecta la descarga de sangre de la vagina. Durante esta fase, el cuerpo (glándula pituitaria) libera una hormona estimulante del folículo (FSH) que causa la activación de un

óvulo dentro del folículo para prepararse para la liberación. La hormona estrógeno aumenta incrementalmente antes de la ovulación, lo que resulta en un aumento del grosor y del flujo sanguíneo del revestimiento del endometrio en el útero durante los 12 días. La liberación de hormonas adicionales se produce en los últimos 2 días, lo que induce la apertura del folículo para liberar el óvulo maduro para la esterilización y también aumenta el impulso sexual femenino para inducir la copulación y la fertilización en el momento más oportuno. Se considera que esta fase del ciclo menstrual promueve un ambiente ácido dentro del canal vaginal y el útero, que es poco saludable y generalmente letal para los espermatozoides. El fluido cervical (mucosa) es alcalino y promueve un ambiente saludable más propicio para que los espermatozoides sobrevivan.

2. Ovulación (día 14): el ovario se libera en la trompa de Falopio donde se fertiliza. Si los espermatozoides se han depositado hasta cinco (5) días antes de la ovulación (pueden consumir y nadar en el líquido cervical alcalino para la nutrición y mantenerse vivos) y están presentes dentro del útero, la fertilización puede suceder. Si no hay espermatozoides para completar el proceso de fertilización antes, durante o 24 horas después de la ovulación, el óvulo se descompone automáticamente. Este se considera el período óptimo (día 14) para que el óvulo se fertilice y se produzca el embarazo. Agregar catorce (14) días al primer día de sangre roja detectable es una guía general para pronosticar el día de la ovulación real. Además, el aumento del flujo de líquido cervical (mucosidad) puede ser un indicador físico de la ovulación. Es común que se liberen dos (2) óvulos de los ovarios en las mujeres. Cuando esto sucede y ambos huevos son fertilizados, nacen gemelos fraternos. Cuando un solo huevo se divide en células idénticas, el resultado es el nacimiento de gemelos idénticos. Ha habido casos en los que varios bebés (2-8) han nacido (idénticos y fraternos) en todo el mundo a lo largo de la historia y se asocian con la liberación y fertilización de huevos adicionales o la división de células dentro de la hembra.

3. Lútea (día 14-28): si el óvulo se fertiliza con éxito, el endometrio mantiene su grosor y el proceso de gestación continúa durante aproximadamente 40 semanas. Si el óvulo no se fertiliza, el revestimiento grueso del endometrio comienza a desprenderse y se desecha como parte del proceso de la menstruación, junto con los restos del óvulo. Este ciclo de menstruación se repite a lo largo de la vida de la hembra hasta que se alcanza la menopausia. Se considera que esta fase del ciclo menstrual tiene un ambiente ácido dentro del canal vaginal y el útero, que es poco saludable y generalmente letal para los espermatozoides. El fluido cervical (mucosa) es alcalino y promueve un ambiente saludable para que los espermatozoides sobrevivan (consuman nutrición y naden libremente). Mantener un calendario de menstruación a lo largo de la vida de la mujer puede ayudar a determinar los períodos del ciclo menstrual promedio para uso personal. Si hay enfermedades reproductivas detectadas más adelante en la vida, el historial del ciclo menstrual puede ser beneficioso para el médico obstetra / ginecólogo (OB / GYN) para ayudar a determinar cuál puede ser la causa raíz de la enfermedad.

La medicina convencional no puede explicar con precisión por qué algunas mujeres sufren un dolor significativo (por ejemplo, calambres, etc.) durante sus ciclos menstruales, mientras que otras mujeres apenas notan ningún síntoma. Una respuesta alternativa común de la medicina moderna es promover la creencia infundada de que la genética familiar transmitida de los padres a la descendencia es el agente responsable, y coloca la falsa culpa en el árbol familiar de que sus genes dañados o defectuosos son la razón del sufrimiento menstrual de sus hijas. La medicina alternativa (naturópata) hace referencia al cuerpo femenino como desequilibrado por una dieta poco saludable y hábitos de estilo de vida, lo que da como resultado disfunciones del sistema linfático y circulatorio (sangre) (estancadas y contaminadas con toxinas y desechos). Parte de la sangre contaminada en todo el cuerpo se expulsa posteriormente a través del ciclo menstrual natural. La sangre puede estar demasiado saturada con el desbordamiento de desechos linfáticos tóxicos, lo que resulta en una coagulación viscosa de la sangre por el

desprendimiento de las células del endometrio. Quizás los hábitos dietéticos impropios o no saludables que forman parte de su historia familiar (abuela, madre e hija) son los denominadores comunes (grasas trans, alimentos procesados, dieta occidental, alimentos grasos, estreñimiento, etc.) que crean el ambiente para la sangre contaminada. Afectan sus ciclos menstruales, directa e indirectamente.

No es raro que las corredoras de larga distancia femeninas tengan ciclos menstruales mínimos o incluso perdidos como resultado de sus actividades de ejercicio físico que ayudan a eliminar las toxinas de sus cuerpos, siempre que mantengan un consumo saludable de alimentos nutritivos (no procesados ni sintéticos). Al mantener un sistema limpio Gastrointestinal (GI) y Genitourinario (GU), junto con ejercicios físicos (correr, nadar, trampolín estático, etc.), estos pueden ayudar a eliminar cualquier material linfático estancado dentro de sus conductos y canales fuera del cuerpo. Previene la acumulación de toxinas y desechos que se presume que se concentran y eventualmente se desbordan en el sistema circulatorio (sangre) y se manifiestan como dolores menstruales excesivos en las mujeres. La sangre que contiene toxinas, contaminantes y exceso de desechos celulares puede presentar diversas anomalías en la capacidad de coagulación o en la capacidad de transportar el oxígeno, los minerales, las vitaminas y los nutrientes necesarios a todas las células del cuerpo. Estas toxinas también pueden manifestarse como forúnculos en la piel, quistes, etc.

Embarazo: La gestación típica de un feto después de la fertilización es de aproximadamente cuarenta (40) semanas de duración. Sin embargo, cualquier variación entre 37-42 semanas se considera dentro del rango normal de la gestación fetal. Cualquier nacimiento entre este período se considera a término completo. Cualquier parto antes de las 37 semanas generalmente se considera un parto prematuro. Cualquier nacimiento que exceda las 42 semanas se considera de mayor riesgo y requiere exámenes médicos adicionales para determinar la causa del retraso en el parto y puede incluir una intervención médica para inducir el parto.

El macho posee cuarenta y seis (46) cromosomas genéticos en su esperma y la hembra también posee cuarenta y seis (46) cromosomas genéticos en su óvulo (huevo). En el proceso de fertilización, la cantidad de cromosomas se divide respectivamente en la mitad de los donantes masculinos (M) y femeninos (F), lo que da como resultado que cada uno provea solo veintitrés (23M + 23F) cromosomas. Dentro de los 23 cromosomas de cada padre, una serie se identifica específicamente para determinar el sexo (género) del feto. Los veintidós (22) cromosomas de cada padre se mezclan sumariamente (22M + 22F) para producir al nuevo ser humano y su composición genética está compuesta por los dos (2) conjuntos diferentes de cromosomas genéticos. Estas 44 series de cromosomas definen los atributos físicos del bebé, como el color de los ojos, el cabello y muchas otras características, pero no el sexo.

La unión de un (1) cromosoma sexual X (de su óvulo XX) de la femenino y uno (1) cromosoma sexual X o Y (de su esperma XY) del macho se entremezcla para producir un nuevo feto que posee un solo macho y un único cromosoma sexual femenino. Si el óvulo X de la hembra es fertilizado por el cromosoma X del macho (de su cromosoma sexual XY); XX = niña. Si el óvulo X de la hembra es fertilizado por el cromosoma Y portador del macho (de su cromosoma sexual XY); XY = niño. Cuando nace el bebé, es un compuesto de 46 cromosomas (la mitad de cada padre). Los cromosomas más dominantes típicamente son heredados por el bebé y se reflejan en la semejanza del bebé con uno de los padres u otro. En algunos casos, las características de cada padre se detectan igualmente en el bebé (se parece a ambos padres) y reflejan una fertilización exitosa cuando el bebé sano nace con el material genético de ambos padres. Dado que los espermatozoides masculinos contienen cromosomas X y Y en comparación con los cromosomas XX femeninos, el cromosoma masculino es en última instancia responsable de determinar el género resultante del bebé, no la hembra.

En el caso de que dos o más óvulos (huevos) sean fertilizados, puede producirse el desarrollo fetal de gemelos idénticos o

fraternos. El útero se congestiona más a medida que los dos o más fetos crecen en su interior. En muchos casos, los bebés se retiran temprano a través de cesárea o tienen un parto inducido antes del término completo. Cada embarazo es único y debe ser controlado por un profesional de la salud para maximizar el período de gestación dentro del cuerpo de la madre. Cuanto más tiempo está gestado el bebé, más desarrollado está el bebé y evita posibles consecuencias negativas para la salud de su subdesarrollo.

Cuando una mujer confirma que está embarazada, se justifican cambios nutricionales y de estilo de vida para ayudar a facilitar el desarrollo y el crecimiento de un feto sano y su posterior parto. Evitar las toxinas, los contaminantes, los medicamentos innecesarios y una letanía de factores ambientales es fundamental. Igual de importante es la ingesta de alimentos saludables y el mayor consumo de vitaminas esenciales y minerales que el feto requerirá para un desarrollo normal. Si la futura madre ingiere una cantidad insuficiente de vitaminas y minerales, entonces el feto típicamente los extrae del cuerpo de la madre. Si hay una falta de consumo de calcio orgánico, el sistema esquelético de la madre se agotará y se redirigirá al desarrollo del feto. En aquellos casos en que la madre ingiere minerales o vitaminas insuficientes, y si el feto no puede extraerlos de la madre también, el niño puede nacer con anomalías físicas (estructuras óseas poco desarrolladas como la mandíbula y la barbilla pequena), etc. La ingestión de medicamentos puede contribuir a malformaciones, retrasos, deformidades o complicaciones de salud como resultado de los efectos secundarios del medicamento toxico.

El consumo de vitaminas prenatales normalmente es recomendado por la medicina convencional para aumentar el consumo de vitaminas y minerales necesarios para la madre. Algunos de los más notables son el ácido fólico, el calcio, el hierro y la vitamina D. Estos tienen el mayor efecto y beneficio antes de quedar embarazadas y en el primer trimestre de gestación. Por lo general, la madre no se da cuenta de que está embarazada hasta después de perder su ciclo menstrual regular, por lo tanto, mantener una dieta nutricional saludable

es fundamental para una mujer que está considerando quedar embarazada. Se ha demostrado que el consumo de vitamina K2 proporciona importantes propiedades de desarrollo para producir niños sanos y atractivos. Los estudios del Dr. Weston Price (Capítulo 3: Nutrición y Degeneración Física) proporcionan documentación de respaldo para validar la necesidad de vitamina K2 en la dieta. Las madres deben considerar consumir alimentos naturales ricos en vitamina K2 antes, durante y después de cada embarazo para su buena salud y la de su hijo por nacer. Si una madre consume demasiadas vitaminas prenatales (que pueden saturar su cuerpo con demasiado hierro inorgánico), es probable que experimente estreñimiento ya que este es un efecto secundario de una ingesta excesiva de hierro. Una dieta equilibrada, complementada con vitaminas y minerales orgánicos suplementarios es necesaria para el desarrollo saludable del feto y ayudará a minimizar las anomalías de desarrollo y crecimiento al tiempo que aumenta las reservas de vitaminas y minerales tanto de la madre como del feto.

A medida que el embarazo avanza a lo largo de los nueve (9) meses siguientes, se producen cambios fisiológicos y hormonales que afectan tanto a la madre como al feto no nacido. El agrandamiento de los senos de la madre en preparación para la lactancia puede causar dolor e inflamación a medida que se hinchan con la leche. Curiosamente, la madre no suele lactar hasta 24-72 horas después del parto. Los recién nacidos que amamantan el pezón de la madre provocan la liberación de hormonas que a su vez liberan la leche del seno para alimentar al bebé. Como se mencionó anteriormente, todos los medicamentos, contaminantes y toxinas que la madre consume ingresarán al torrente sanguíneo y, finalmente, se transmitirán al feto a través de su flujo sanguíneo hacia la placenta, que proporciona toda la nutrición y las vitaminas que se consumen durante su desarrollo. En muchos casos, los efectos secundarios de la mayoría de los medicamentos deben considerarse un peligro para la salud del feto y evitarlos. La medicina convencional ha estado históricamente atrasada en informar a las madres sobre los riesgos asociados por omisión

o falta de información. Con el tiempo, un seno puede volverse más grande que el otro si se utiliza con más frecuencia para alimentar a la leche del bebé. La rotación de los senos para alimentar puede ayudar a mantener la simetría entre los dos y reducir el dolor, así como la extracción de la leche materna.

En ocasiones, puede haber una producción excesiva de leche materna por parte de la madre. El uso de extractores artificiales de leche materna puede ser beneficioso y la leche refrigerada para su uso posterior o donada a organizaciones que se ofrecen voluntariamente para criar bebés que requieren leche materna, etc. Cuando el niño es retirado de la leche materna, pero la madre continúa produciendo la leche, de vez en cuando, puede salir del pezón a través de su ropa. Esto puede causar una ligera vergüenza, pero es un hecho natural. El uso de almohadillas para pezones para absorber la leche que se derrama se puede usar para abordar este fenómeno. Se hace referencia al consumo de hierbas naturales (salvia, nogal negro y otras) como ayuda para reducir y detener la producción continua de leche después de que el niño es retirado de la leche materna.

Parto: Durante el período de gestación y las últimas semanas antes del nacimiento, pueden desarrollarse inesperadamente complicaciones médicas como la preeclampsia, la eclampsia (presión arterial alta), la placenta previa (la placenta del bebé bloquea parcial o totalmente el cuello uterino de la madre y la fuga de sangre en la segunda mitad del embarazo) y otros que pueden requerir observación médica. En algunos casos, la intervención quirúrgica (cesárea) puede ser el protocolo de tratamiento recomendado. Si en el parto, los pies del bebé salen primero en lugar de la cabeza, es probable que se implemente la cesárea. En los casos en que el canal vaginal de parto se considera demasiado estrecho para la cabeza o cuerpo del bebé, la medicina convencional ha recomendado históricamente una episiotomía (corte de la piel vaginal entre el canal vaginal y el ano) para proporcionar un canal de salida más amplio. Sin embargo, los estudios médicos han demostrado que generalmente hay pocos beneficios, si es que los hay, para la madre y, por el contrario, pueden provocar

infecciones y retrasos en los períodos de recuperación postparto cuando se realiza una episiotomía. El temor de que la piel pueda "desgarrarse" es una falsa creencia prolongada en algunas culturas, mientras que otras la descartan por completo. El cuerpo humano está diseñado para superar la mayoría de los procesos naturales, sin intervenciones quirúrgicas innecesarias y dañar el cuerpo.

El nacimiento de un bebé puede ocurrir en el hogar, la clínica, el hospital, la bañera, acostada, en cuclillas, en un jacuzzi (todos los lugares limpios y estériles con una partera o enfermera) o en cualquier lugar que la madre desee. La humanidad ha dado a luz en todas partes del mundo en las condiciones ambientales más difíciles y ha sobrevivido a lo largo de la historia. La reciente incorporación de los hospitales a la sociedad ha convencido a muchos de que, a menos que el niño nazca en un hospital, no puede sobrevivir (narrativa falsa). La educación médica adecuada, el conocimiento y la planificación por parte de los padres pueden hacer que el parto sea una experiencia agradable en la comodidad del hogar o en un entorno hospitalario. En algunas culturas, la mujer sale a caminar el mismo día, solo unas horas después del parto. Es un testimonio de la fuerza fisiológica y mental de la mujer. Otras culturas influyen sicologicamente para que la mujer sea pasiva y dependiente del entorno médico, luego dandole el permiso para ser proactiva y hacerse cargo de su bebé recién nacido durante días o semanas, antes de volver a encargarse de su vida.

La idea de entregar a un bebé recién nacido a personas desconocidas en un hospital, lejos de la observación en la sala de recuperación o vista de sus padres, es insondable para algunos, mientras que para otros es totalmente aceptable. La mala colocación, el robo y el intercambio de recién nacidos no es infrecuente en el mundo. El instinto de una madre de cuidar a su bebé nunca debe ser reprimido o forzado a permitirle procedimientos o tratamientos a su hijo sin su consentimiento. Incluso con la intimidación o las amenazas de los servicios infantiles, nunca debe disuadir el instinto natural de una madre de proteger y cuidar a su hijo. El instinto

natural de una madre para proteger a su hijo recién nacido de un daño es justo y la madre debe seguir su instinto maternal sobre cómo proceder, no por coerción o amenazas por parte de ningún individuo o grupo en la medicina.

La controversia de la vacunación a los recién nacidos se manifiesta cada vez más en todo el mundo. Muchas naciones occidentales se suscriben a las vacunas obligatorias, mientras que otras sociedades no aceptan la falsa narrativa y el engaño científico que se ha perpetuado en la humanidad. El aumento de las incidencias de efectos secundarios (lesiones y muerte) en el bebé y los niños pequeños que están vacunados está documentado en todo el mundo y cuestiona la seguridad de los medicamentos convencionales de que son seguros (no son seguros y deben evitados). Los médicos cada vez han desafiado más los puestos oficiales del gobierno y de la compañía farmacéutica y han llegado a la conclusión de que las vacunas dañan al bebé de manera irreversible, y también pueden resultar en el desarrollo del autismo. En la mayoría de los casos, se informa que incluso después de ser vacunado, el niño eventualmente contrae la enfermedad contra la cual fue vacunado, reafirmando así la práctica innecesaria y peligrosa de la vacunación.

Se han escrito muchos estudios y libros médicos que están a disposición del público para cualquier persona interesada en adquirir más conocimientos sobre los peligros para la salud y los vicios no existentes que rodean el engaño de la vacunación. Se necesita una población educada para tomar decisiones médicas informadas y exponer las agendas de eugenesia ocultas perpetradas contra la humanidad en todo el mundo. Desafortunadamente, muchos médicos temen perder su licencia para practicar y vacunar a los bebés recién nacidos, a pesar de que están conscientes del daño que están promoviendo a los bebés. Demasiados han muerto o han sufrido lesiones irreparables en unas pocas horas y días de vacunación, que eran completamente prevenibles.

Disminución de la fertilidad: Los tiempos modernos tienen órganos reproductivos saturados con malos hábitos

alimenticios y disminución de la absorción nutricional de minerales y vitaminas esenciales que el cuerpo necesita para mantener una homeostasis saludable. La exposición crónica a contaminantes en el medio ambiente y los contaminantes en la cadena alimentaria contribuyen directamente a la infertilidad de hombres y mujeres en todo el mundo. Se ha encontrado que ingerir alimentos cargados de conservantes químicos y aditivos no solo afecta el sistema digestivo, sino también los muchos otros sistemas corporales necesarios para el correcto funcionamiento.

La medicina convencional hace referencia a la genética como un factor principal para la disminución de la fertilidad en mujeres y hombres. La medicina naturista promueve un análisis opuesto y concluye que los cambios en los hábitos de vida poco saludables, la limpieza de toxinas del cuerpo y el consumo de alimentos sanos y naturales pueden aumentar directamente la probabilidad de la maduración y fertilización de los espermatozoides y óvulos. La medicina naturista hace referencia a muchos estudios de casos en los que el equilibrio fisiológico se devolvió a los sistemas reproductivos de ambos padres, lo que dio como resultado embarazos que anteriormente no tuvieron éxito o que los padres eran médicamente considerados infértiles. El uso de plantas y hierbas naturales (medicamentos no patentados sin efectos secundarios) como el cardo bendito, la corteza del calambre, el sello de oro y varios otros junto con los cambios en la dieta y el estilo de vida fueron los principales catalizadores para los esfuerzos exitosos de inseminación descritos por el Dr. Christopher durante sus muchas décadas de la práctica naturopática.

El uso de anticonceptivos (píldoras anticonceptivas) ha estado activo durante casi cinco (5) décadas en diferentes partes del mundo. Con el paso de cada década, las compañías farmacéuticas realizan alteraciones y modificaciones en los ingredientes hormonales y sus concentraciones para afectar la reacción hormonal del cuerpo y la prevención de embarazos. Como ha demostrado la historia, cualquier medicamento nuevo finalmente manifiesta efectos secundarios que

inicialmente no se conocían en el momento en que se comercializó el producto. Los individuos que utilizan los medicamentos finalmente se convierten en muestras de laboratorio involuntarias que manifestarán colectivamente sus efectos secundarios en las décadas posteriores. Las muchas consecuencias no deseadas podrían ser malformaciones genéticas, defectos de nacimiento, retraso, parálisis física o neural o incluso la muerte.

Cuando se trata de nuevas áreas médicas o genéticas previamente inexploradas en el cuerpo humano, se requiere precaución. Solo a través de la experimentación humana directa y controlada se detectarán efectos negativos, en detrimento de aquellos que, sin saberlo, consumen esas toxinas y hormonas dañinas en sus cuerpos. Creían erróneamente que a su gobierno y a las compañías farmacéuticas se les solucionaban sus problemas de seguridad de la salud antes de comercializar el producto médico. Desafortunadamente, como la historia ha demostrado repetidamente, los fabricantes frecuentemente omiten o suprimen hallazgos científicos dañinos que pueden afectar negativamente sus flujos de ingresos si el producto es considerado peligroso para la salud humana y debe ser retirado de la comercialización. Los intereses económicos de las corporaciones y los ejecutivos sin escrúpulos en busca de ganancias muchas veces han descartado los peligros para el público en general y han obtenido ganancias de millones de dólares.

En lo que respecta al uso de la píldora anticonceptiva, se sabe que el ingrediente ciproterona (antiandrógeno) se usa como componente de algunas píldoras anticonceptivas. Este ingrediente tiene un efecto directo sobre el feto y la especie masculina. Emacula y feminiza el cuerpo masculino al bloquear y reducir la producción de testosterona masculina. Se hace referencia a que este ingrediente se usa para tratar a los transgéneros (los hace más femeninos). También es un ingrediente para el tratamiento del acné, el tratamiento del cabello y otros usos del consumidor. La ciproterona y otros ingredientes químicos / hormonales pueden alterar y cambiar

el feto masculino durante su desarrollo. Se considera un catalizador para el aumento de los machos afeminados y su feminización en la actualidad. El consumo de ciproterona o de cualquier otro medicamento durante días-semanas-meses-años-décadas puede acumularse en los tejidos corporales de la mujer y los efectos secundarios probablemente afectarán al feto masculino en desarrollo.

Al igual que muchos medicamentos consumidos a principios de la década de 1950-60 que no tenían efectos secundarios conocidos públicamente, pero décadas más tarde se descubrió que eran carcinógenos, mutagénicos o incluso fatales. Solo a través de revisiones médicas continuas de estudios de casos se puede detectar el daño real después del hecho. Como tal, las mujeres con un historial de consumo de cualquier tipo de anticonceptivos con químicos tóxicos y hormonas que pueden afectar la salud del feto deben ser conscientes de las posibles ramificaciones. Del mismo modo, cualquier otra medicación debe analizarse antes de consumirla si planea quedar embarazada. En última instancia, los padres son responsables de la salud de su bebé, ya que los médicos han renunciado a su responsabilidad por la formación de cualquier efecto secundario de medicamentos dañinos para las compañías farmacéuticas. Las madres deben tener cuidado al consumir cualquier medicamento tóxico, hormonas o productos químicos en los productos de consumo. En este caso, el cuerpo del niño puede verse influido artificialmente para convertirse en algo que el ocupante espiritual nunca había anticipado y está confundido acerca de su cuerpo; cómo operarlo y mantenerlo. La excreción y la lixiviación de contaminantes médicos del cuerpo durante 6 a 12 meses antes de quedar embarazada puede dar lugar a un sistema reproductivo más limpio y propicio para una mejor salud del bebé.

Una alternativa proactiva es utilizar métodos anticonceptivos convencionales como los condones masculinos y femeninos. Es más seguro y ayuda a reducir la propagación de enfermedades de transmisión sexual. Otra alternativa es practicar el control de la natalidad entablando relaciones sexuales varios días después de la ovulación (donde el óvulo

ya no es fértil), lo que evita que el óvulo se fertilice. Métodos alternativos también están disponibles para su consideración. En última instancia, el cuerpo humano funciona mejor cuando no se ingieren ni absorben contaminantes, medicamentos tóxicos, hormonas u otras toxinas. Un cuerpo sano debe ser la meta del ocupante espiritual, asegurando así su propia salud y, potencialmente, la de su descendencia de los influencias no naturales.

Menopausia: A medida que los óvulos son expulsados durante la vida de una mujer, el cuerpo tiene cada vez menos para ovulación durante cada ciclo menstrual. Una vez que estos óvulos están completamente agotados, el sistema hormonal del cuerpo se ajusta a la falta de óvulos dentro de los ovarios. En algunas mujeres, se observan sofocos y otros cambios hormonales. Estas dolencias generalmente se tratan con reemplazos hormonales prescritos y otros medicamentos específicos para cada mujer. Cuando se alcanza este período de la vida, generalmente denota el final de su período de fertilidad y capacidad para quedar embarazada. También se ha encontrado que el uso de plantas y hierbas naturales tiene resultados de salud positivos y dramáticos en mujeres menopáusicas. Hierbas como la zarzaparrilla, el cohosh negro, el trébol rojo, el ginseng y otras contienen estrógenos naturales y otras hormonas que proporcionan al cuerpo los ingredientes necesarios para lograr la homeostasis fisiológica, lo que mitiga potencialmente los efectos físicos negativos normalmente asociados con esta fase de la vida de la mujer. En un cuerpo bien equilibrado, poco o ningún desequilibrio fisiológico se detecta o se manifiesta en el individuo según los profesionales de la medicina naturopática.

En promedio, se hace referencia a que la mayoría de las mujeres alcanzan su punto máximo sexual alrededor de los cuarenta (40) años y continúan creciendo a partir de ahí. Una conclusión discutida es que, en los primeros años de desarrollo, la preocupación por un embarazo no deseado puede ser abrumadora, lo que le resta valor a los placeres potenciales en el momento de la cópula. Una vez que una mujer generalmente ha superado la edad de tener un hijo, la

preocupación de quedar embarazada se vuelve menos realidad y libera su mente y cuerpo. Esto, junto con el crecimiento individual, puede proporcionar una mayor confianza en sí mismo con su propio cuerpo, sexualidad y deseos personales. En algunas culturas, la demostración abierta de la sexualidad individual de una mujer es punible con encarcelamiento y abuso físico. El miedo a la violencia y el encarcelamiento se unen para suprimir potencialmente su libido en algunos casos. A medida que las mujeres maduran y abandonan las responsabilidades maternas de criar a sus hijos, se vuelven más libres para explorar su cuerpo, sus deseos y cualquier otra área de su elección. Después de tener y criar hijos, tienen más derecho a buscar cualquier cosa que decidan explorar.

Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS): Hay una multitud de enfermedades de transmisión sexual que pueden afectar a un individuo en cualquier momento de su vida. Muchos son contagiados a través del contacto directo con personas infectadas o la exposición a sus fluidos corporales. Algunas de las enfermedades más comunes (a nivel mundial) son el virus del papiloma humano (VPH), la clamidia, la gonorrea, la sífilis, el herpes, la tricomoniasis y otras. Las aflicciones y enfermedades menos conocidas, como los piojos púbicos (apodo de cangrejos), el molusco contagioso, la enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) y otras que pueden afectar a ambos sexos también son prevalentes a nivel mundial. La necesidad de educar sobre cómo se producen y se propagan las ETS a nivel mundial podría ayudar dramáticamente a reducir el sufrimiento social individual y colectivo, junto con la estigmatización que puede producirse cuando se convierte en conocimiento público de una infección de ETS de un individuo. La prevención es el mejor enfoque en lugar del tratamiento.

Los debates sociales y religiosos sobre educación sexual deben reservarse para la salud y el bienestar de los adultos jóvenes que carecen de los conocimientos suficientes sobre las ramificaciones a corto y largo plazo de infectarse con una ETS. Algunos, como el herpes, se consideran aflicciones de por vida que continúan infectando a otros cuando el virus se transmite

de forma pasiva o durante un brote directo y se comparte con su pareja sexual. Simplemente besar a una persona infectada con el virus del herpes que tiene un brote activo (por ejemplo, herpes en los labios) puede provocar una infección de ETS.

El enfoque moderno de la protección contra las enfermedades de transmisión sexual es el uso de condones (tanto para hombres como para mujeres) al tener relaciones sexuales. Sin embargo, esto no evita completamente la propagación de enfermedades cuando el sexo oral y las manos o dedos también participan en la experiencia compartida. En algunas culturas, el celibato completo o la abstención de las actividades sexuales hasta la boda es importante y probablemente minimizará la posibilidad de contraer una ETS. En aquellos otros países que tienen diferentes prácticas culturales, la población tiene un riesgo mayor de contraer una infección de ETS.

En la medicina naturista, los dientes de ajo se han utilizado con éxito para erradicar los casos de bacterias y hongos en el canal vaginal (infección de hongos y otros). La práctica se remonta a más de 5,000 años de historia (antes de la invención de los antibióticos modernos). Se extrae un solo diente del bulbo de ajo, la piel se pela y se corta por la mitad verticalmente. Posteriormente se hacen cortes verticalmente con un cuchillo para liberar los ingredientes activos (alicina, alinasa, ajoeno y otros 20 ingredientes) junto con el azufre orgánico. Una aguja con una cuerda se inserta a través del centro del ajo (haciendo nudos en ambos extremos) para permitir una fácil extracción posterior. Se inserta en el canal vaginal durante la noche y se retira 12-24 horas más tarde. En algunos casos, pueden aparecer efectos menores como picazón o ardor. Por lo general, cualquier infección por hongos suele erradicarse entre 12 y 24 horas. Si la infección persiste, el proceso generalmente se repite durante otras 24 horas. Cuando la medicina convencional o los antibióticos están contraindicados debido al embarazo, etc., esta opción de medicina naturista ha demostrado ser una alternativa práctica para la salud.

Lectura de Referencia:

- *Herbal Home Health Care (Cuidado de la salud con hierbas caseras) de John Christopher (1976)*
- *Human Reproductive Biology (Biología Reproductiva Humana) Richard Jones & Kristin Lopez (2006)*
- *Anatomy and Physiology (Anatomía y Fisiología), OpenStax (2017)*

Capítulo 10

PARTE INFERIOR DEL CUERPO

La cintura pélvica está conformada por diferentes componentes móviles y pueden considerarse la base de la estructura esquelética. Cada lado del hueso de la cadera está formado por el ilio, el isquio y el coxis (hueso de la cola). Cada hueso de la cadera incluye además el ilion, el ischium y el pubis. La pelvis se encuentra entre la parte superior del torso (vértebras espinales, brazos, órganos y cabeza) y las extremidades inferiores (piernas y pies). La pelvis femenina suele ser mucho más grande y ancha que los machos para adaptarse al parto.

La mayoría de la población humana sufre de dolor lumbar en un momento u otro durante su vida. La unión entre la región lumbar inferior y la pelvis se identifica típicamente como el catalizador del dolor y la debilitación, lo que resulta en un tratamiento médico para reducir el dolor y la inflamación. La constante flexión, torsión, sobreesfuerzo y mala postura contribuyen al desarrollo de dolor y lesiones en la espalda baja. La comprensión adecuada de cómo la pelvis interactúa con las partes superiores e inferiores del cuerpo es clave para minimizar las lesiones a lo largo de la vida. Las lesiones por impacto repetido (fútbol, hockey, rugby, judo, Ju-Jitsu y otros deportes de contacto que resultan en golpes, lanzamientos y caídas al suelo o un impacto directo en la sección media-articulaciones tienden a manifestarse más prominentemente en los últimos años de vida cuando el cuerpo no tiene las mismas capacidades de recuperación y curación de su juventud. La falta de comprensión de esta relación de causa y efecto puede resultar en el uso acelerado de silla de ruedas en las siguientes décadas. No se puede enfatizar lo suficiente, el

ocupante espiritual del cuerpo humano siempre debe proteger al cuerpo de las lesiones prevenibles.

La cabeza del hueso del fémur (hueso del muslo) está constantemente en movimiento dentro de la cavidad de la cabeza del fémur de la pelvis. En carreras de larga distancia, el ciclismo o cualquier otra actividad física que genere crónicamente el uso excesivo de la cavidad de la cabeza del fémur puede provocar un desgaste irreparable del cartílago y otros componentes. En muchos casos en los que este evento degenerativo ha ocurrido en atletas, el reemplazo protésico de la cavidad de la cadera (bola metálica y cavidad) ha sido uno de los procedimientos médicos estándar para devolver cierta apariencia de calidad de vida al individuo (para salir de la silla de ruedas y quitar el dolor).

Ano: Esta parte de la anatomía humana puede considerarse tabú en algunas culturas, mientras que en otras es inofensiva. En cualquier caso, varios procesos ocurren naturalmente dentro de las poblaciones humanas y se mencionan en esta sección. Algunos giran en torno a las prácticas sanitarias del ano, mientras que otros giran en torno a problemas de salud física.

Una de las prácticas de higiene más comunes reconocidas a nivel mundial es la limpieza del ano después de defecar. Hay muchos métodos diferentes practicados en todo el mundo para lograr esta tarea. Una vez que se completa la defecación (por la cual el individuo está de pie, sentado o en cuclillas durante el proceso), comienza el proceso de limpieza. Algunas culturas utilizan agua y jabón con sus manos o usan bidés mecánicos (chorros de agua en el asiento del inodoro) para limpiar cualquier residual de materia fecal del área. En otras culturas, el uso de papel higiénico es la práctica principal y el material fecal normalmente no hace contacto con los dedos o las manos. Sin embargo, este método típicamente permite que queden cantidades residuales de material fecal en la región anal y en los folículos pilosos. El uso de toallitas húmedas sanitarias también se practica en algunas culturas para una mejor higiene. Para un mayor desglose de los subprocesos de

limpieza después de tener una evacuación intestinal, el proceso de eliminación de material fecal residual a veces puede parecer un laberinto de sistemas de creencias opuestos. Algunas prácticas o creencias son limpiar el ano mientras está sentado, estirarse entre las piernas y limpiar de atrás hacia adelante. Probablemente, este sea considerado el método menos deseado, ya que cualquier residuo fecal residual puede transferirse a la abertura vaginal de la mujer, exponiéndola así a posibles infecciones vaginales. De manera similar, para los hombres, en menor grado, debido a la pequeña abertura del meato que está más lejos en el extremo distal del pene. El procedimiento menos riesgoso (mientras está sentado) es apoyarse levemente en un glúteo hacia un lado al mismo tiempo que se extiende hacia atrás la mano que está del lado elevado la pierna y limpiando de adelante hacia atrás.

En algunas culturas, la idea de limpiar mientras está sentado se considera abominable, por lo que solo se practica la limpieza mientras está de pie. De manera similar (mientras está de pie), se selecciona un glúteo y se separa con la misma mano hacia el lado externo; la mano opuesta, a su vez, limpia de abajo hacia arriba para obtener mejores resultados. Las tradiciones y creencias culturales gobiernan qué método se practica, junto con cualquier debilitación física que limite la posición segura del cuerpo. Estos métodos (sentado, en cuclillas y de pie) son las posiciones universales de la humanidad para expulsar los desechos fecales del cuerpo en el planeta. Otros métodos pueden ser necesarios para abordar las limitaciones físicas. No hay un método estandarizado a seguir. La selección del método que mejor se adapte a los requisitos individuales es la mejor opción.

A pesar de que el folklore y las leyendas urbanas dicen lo contrario, tener 2-3 movimientos intestinales por día es un proceso natural y debe considerarse como un sistema GI que funciona correctamente. La expulsión de heces normal y saludable debe ser suave y continua. Cuando sale del recto, apenas debe notarse y, tras una inspección visual, la persona debe sorprenderse por el volumen expulsado. Las heces duras y segmentadas que requieren esfuerzo para expulsar son un

indicador de un sistema GI estancado y disfuncional, que requieren cambios en los hábitos alimenticios y de estilo de vida para corregirlos. Si una persona tiene solo una (1) evacuación intestinal por día o cada pocos días (1-7 días o más), es probable que la persona sufra un grado severo de estreñimiento y dolor asociado. Las toxinas residuales excretadas de los desechos alimenticios pútridos se absorben posteriormente en los intestinos (sistema linfático) y en el torrente sanguíneo. Además, el agua se extrae continuamente de la materia fecal mientras se encuentra en el intestino, dejando un pedazo de heces endurecidas (prácticamente de piedra) que probablemente pueden romper una ventana si se la arrojan.

¿Se preocuparía una persona si su mascota (perro, gato, caballo, etc.) defecara solo una vez cada 1-2-3 días? El cuerpo humano no es diferente y debe expulsar los desechos 2 o 3 veces por día, generalmente después de comer una comida importante. Si la materia fecal es dura y oscura, es probable que los intestinos estén deshidratados, obstruidos y se muevan lentamente. Estos requieren educación médica y nutricional para superar y recuperar la salud intestinal. El material de desecho fecal expulsado debe ser suave y fluir libremente (no requiere un esfuerzo excesivo en los músculos del esfínter anal). Las heces duras o en forma de pellets son típicamente indicativas de deshidratación crónica y de intestinos lentos.

Si una persona desarrolla el hábito de sentarse en el inodoro y lee periódicos, libros o revistas como parte de su "ritual" diario en cualquier momento del día durante períodos prolongados (de más de 5 a 10 minutos), se debe tener precaución. La relajación del esfínter anal se produce cuando el individuo se sienta durante largos períodos de tiempo en el asiento del inodoro, lo que provoca un aumento de la presión sobre los vasos sanguíneos relajados en el ano. Si la persona consume excesivo azúcar o cafeína, es probable que también exista una deficiencia (agotamiento) de calcio en los vasos sanguíneos y capilares alrededor del ano. Esto finalmente resulta en el desarrollo de hemorroides alrededor del ano.

Limitar el tiempo (entrar, hacer popo y salir) sentado en el inodoro, mejorar la salud nutricional y realizar evacuaciones intestinales regulares son hábitos de estilo de vida positivos que pueden ayudar a mantener el cuerpo en una condición de funcionamiento óptimo durante el ciclo de vida de una persona informado.

¿Cuál es el método preferido de utilizar papel higiénico para eliminar realmente el material residual fecal? ¿Es una sola hoja como la que se enseña en el ejército o es un puñado de hojas que pueden tapar la taza del inodoro? La respuesta es típicamente la preferencia personal. Sin embargo, también está disponible un enfoque más práctico a un nivel más amplio. El uso del papel higiénico puede ser de 1 a 6 hojas (o más) por barrido. Tomar dos (2) hojas sueltas continuas y doblarlas sobre sí mismo (se vuelve 2 hojas de grosor) y limpiarlas es un enfoque sencillo. Tomar cuatro (4) hojas continuas y doblarse sobre sí mismo también se vuelve de 2 a 4 hojas de grosor y un poco más absorbente para una eliminación de desechos fecales más suave o liquido. Un medio feliz es tomar tres (3) hojas y doblarlas sobre sí misma. Esta opción puede proporcionar una solución pragmática que puede llevar a cabo efectivamente la tarea de limpieza con éxito, sin tener un puñado de papel higiénico colgando libremente en todas partes. Cada evacuación intestinal en la vida no es la mismo, y las preferencias personales y la flexibilidad para adaptarse según sea necesario a los entornos cambiantes es lo que importa.

El objetivo debe ser eliminar de forma cómoda e higiénica los desechos fecales del cuerpo y continuar con la vida. El conocimiento y la conciencia de las mejores prácticas de todo el mundo deben compartirse para obtener el máximo beneficio. Otras consideraciones para las buenas prácticas de higiene son el uso de papel higiénico sin blanquear, sin colores químicos y sin perfume para limpiar el ano. El papel higiénico que tiene tintes de diferentes colores y aromas frescos puede filtrar sus agentes químicos en las paredes de la membrana anal absorbible y en el recto, acumulando potencialmente esas toxinas químicas en el cuerpo con el tiempo. El papel

higiénico natural (generalmente de color marrón claro) no contiene toxinas químicas que pueden ser absorbidas por el cuerpo. Las toallitas húmedas también pueden filtrar sustancias químicas y ser absorbidas a través de los delicados tejidos. Un bidet o agua y jabón natural son probablemente las soluciones más higiénicas y pragmáticas para la limpieza.

Principalmente en los hombres, el crecimiento excesivo de vello en las regiones púbica y anal promueve el aumento de la temperatura y la humedad. Esto, a su vez, crea un ambiente propicio para el crecimiento excesivo de bacterias y patógenos. El crecimiento excesivo de los folículos pilosos alrededor del ano impide que el papel higiénico elimine adecuadamente los desechos fecales. El corte regular del vello de la región púbica y anal disminuirá la humedad y proporcionará menos área para que los residuos fecales se adhieran y proporcionen medios de crecimiento bacterianos. Probablemente, la mejor práctica de limpieza es lavarse con jabón (ya sea con las manos y con agua, con un chorro de agua o una ducha) después de cada evento de evacuación intestinal, si es posible. De lo contrario, el uso de papel higiénico como el protocolo de limpieza secundario de elección. Las creencias culturales, las prácticas, las limitaciones ambientales y los hábitos de estilo de vida individuales contribuirán a que la persona comprenda qué práctica de limpieza es más práctica para cualquier entorno en el que pueda encontrarse durante toda la vida.

Piernas: El hueso del fémur se considera el hueso más largo y fuerte del cuerpo humano. Es denso en espesor, tiene una consistencia cavernosa interna y está diseñado para soportar verticalmente el peso del cuerpo humano. En esta dirección (verticalmente), se considera más fuerte que el concreto. Sin embargo, una fuerza horizontal estimada de 20 libras (9 kg) puede fracturar y romper el fémur. Las piernas soportarán la mayor parte del peso que la parte superior del cuerpo llevará a lo largo de su existencia (comestibles, llantas de repuesto, pesas de gimnasia, cajas de herramientas, equipo de combate y muchos otros) y, a veces, puede sucumbir a magulladuras o lesiones. Estos pueden manifestarse como manchas oscuras debajo de la piel (vasos sanguíneos rotos), inflamación y calor.

De manera similar, la lesión del síndrome compartimental se considera una situación de emergencia y siempre debe ser tratada por cirujanos con experiencia para realizar el procedimiento quirúrgico necesario para aliviar las presiones internas. Algunos hombres y mujeres tienen muslos grandes y fuertes, mientras que otros tienen muslos más delgados y fuertes. La fuerza y la resistencia son un sello distintivo de esta gran parte del cuerpo humano. No hay muchos otros detalles extraordinarios sobre el muslo que no se hayan discutido en los diferentes capítulos.

Rodillas: Las rodillas son muy intrincadas y son una de las articulaciones más abusadas dentro del cuerpo. Conecta la parte superior del muslo con la extremidad inferior, lo que permite la flexión y extensión de la pierna (caminar, correr, saltar). Los diferentes tendones y ligamentos mantienen en su lugar las secciones componentes de la rodilla juntas. Sin estos ligamentos y cartílago en su lugar, los huesos se moverían libremente hacia adelante, hacia atrás, lateralmente y darían como resultado un dolor extremo. El cartílago y los meniscos actúan como un amortiguador entre los extremos de los huesos (fémur y tibia) que absorben los impactos de la actividad física y evitan el contacto hueso con hueso que causa dolor. La rótula también proporciona apoyo de alineación de las extremidades superiores e inferiores. Cuando el cartílago de la articulación se erosiona por la fricción excesiva, los depósitos de minerales inorgánicos, la enfermedad, la inflamación o la lesión, hay más contacto hueso con hueso y aumenta el dolor articular. Esto a veces se conoce como osteoartritis en las articulaciones y puede ser extremadamente debilitante físicamente.

Cuando hay crecimientos irregulares de hueso que sobresalen o se extienden de los huesos, estos se conocen como espolones óseos. Si no se tratan, pueden crecer mucho más y afectar la movilidad y la amplitud de movimiento de la articulación o cualquier otra parte del sistema esquelético. Estos se tratan en la medicina convencional mediante cirugía ortoscópica (rechinando los espolones de los huesos) con las herramientas adecuadas. En las articulaciones de rodilla severamente

degradadas, estas han sido reemplazadas típicamente con prótesis de rodilla de metal artificial. Implica cortar quirúrgicamente los extremos de cada hueso y adherir la prótesis a los extremos de los huesos.

En la medicina naturopática se hace referencia a que muchos dolores en las articulaciones (artritis, etc.) son el resultado de la acumulación de minerales inorgánicos y / o degeneración del cartílago entre los huesos. Que cuando estos minerales inorgánicos son quelados (lixiviados) de las articulaciones y tejidos del cuerpo, muchos individuos tienen mejoras dramáticas en su capacidad para flexionarse y moverse más libremente, sin dolor ni inflamación. Se reporta que algunos que han sido relegados a una silla de ruedas durante años debido a los dolores en las articulaciones han podido recuperarse completamente después de casi un año de beber tés naturales que excretan los minerales inorgánicos del cuerpo. Las plantas de hierbas como la raíz de grava se convierten en infusiones y se consumen copiosamente todos los días. La raíz de grava interactúa directamente con los compuestos inorgánicos y los expulsa del cuerpo y de las articulaciones, lo que brinda alivio a la persona que la sufre.

El Dr. Wallach afirma en su investigación que el consumo de una (1) cucharada de cartílago de pollo triturado en la mañana con jugo de naranja durante noventa (90) días resultó en la eliminación de dolores artríticos en los voluntarios que habían vivido con el dolor y la inflamación durante décadas en muchos casos. Más importante aún, el Dr. Wallach indica que en sus años de práctica médica, muchos de sus pacientes también pudieron reconstruir hueso y cartílago al consumir la fórmula de cartílago molido de pollo durante el mismo período. Básicamente, afirma que se regeneró cartílago nuevo en la articulación.

Pies: Los pies normalmente están compuestos por veintiséis (26) huesos, treinta y tres (33) articulaciones y cien (100) ligamentos, tendones y músculos. Todos estos trabajan de manera congruente para permitir una movilidad eficiente y destreza. Los cinco (5) dedos también sirven para ayudar a

equilibrar los movimientos y acciones del cuerpo. En muchos casos, la falta de conocimiento acerca de cómo están diseñados los pies para operar y ser atendidos da como resultado dolor, inflamación, lesión, infección y, en algunos casos, amputación. En la mañana, los pies han descansado normalmente durante la noche debido a la carga de soportar el peso del cuerpo durante el día anterior. La capa de grasa y músculo de la suela delantera y los talones es típicamente relajada. A medida que avanza el día y se convierte en la noche, la fuerza de la gravedad comprime y expande los pies horizontalmente, reduciendo así la capa protectora de espesor entre los huesos y la piel a lo largo del día. Esta acción puede resultar en una compresión vertical del pie dentro de los zapatos.

Si hay un área inadecuada dentro del zapato para permitir la expansión del pie lateralmente, el pie se comprime y hay una disminución de la circulación de la sangre en todo el pie. Cuando no hay suficiente espacio de expansión disponible dentro del zapato, la compresión crónica de los dedos del pie puede dar lugar a la formación de juanetes, callos, uñas encarnadas y otras manifestaciones como dedos juntos encogidos. Esta es una de las razones por las que es más beneficioso ir a comprar calzado en las horas de la tarde o la noche, después de que los pies hayan tenido tiempo de expandirse a sus anchos y arcos naturales debido a los efectos de la gravedad, no temprano en la mañana después de haberlos descansado toda la noche. Esto es especialmente válido para las mujeres que usan tacones constrictivos.

A medida que los humanos maduran en etapas posteriores de la vida, esta capa natural de amortiguación del cuerpo (almohadillas de grasa y músculos de los pies) disminuye aún más. El resultado es un mayor nivel de incomodidad (dolor) en los talones, arcos y plantas de los pies, más que en comparación con los años de vida de los adolescentes, donde hay más capas de grasa y músculos para absorber el peso del cuerpo. En medicina naturista, se ha demostrado que la reflexología detecta de manera efectiva las correlaciones directas entre la salud física (dolencias) y los pies-manos del

cuerpo. La reflexología considera que los nervios del cuerpo comienzan desde la parte superior de la cabeza, pasan a través del cuerpo a cada órgano y tejido individual y terminan en las plantas de los pies. Cuando un reflexólogo realiza un masaje de pies en la planta del pie, cada centímetro cuadrado del pie refleja un área específica dentro del cuerpo. Cualquier individuo puede autoevaluar potencialmente su cuerpo para detectar signos de disfunción simplemente correlacionando cualquier dolor de pie con el área representada en el cuadro de reflexología. Normalmente, los pies no deben manifestar dolor o inflamación a menos que haya una lesión, disfunción o infección presente.

En una lesión en el pie sin complicaciones, como un esguince de tobillo común, normalmente se hincha para protegerse. El área afectada se llena de más sangre en un intento de iniciar el proceso de curación. Cuando se consumen medicamentos antiinflamatorios, disminuye la capacidad del cuerpo para curarse más rápido al reducir la infusión de calor y sangre en el lugar, lo que probablemente resulte en un período de recuperación prolongado. La defensa natural del cuerpo y los mecanismos de curación han sido descritos como inadecuados en los tiempos modernos y la población ha sido adoctrinada para creer que el individuo básicamente solo puede ser tratado con medicamentos toxicos patentados de las compañías farmacéuticas. Cuanto más se aprende sobre la anatomía y la fisiología humanas, más podrá comprender de manera efectiva cómo cuidar y mantener su propio cuerpo sin llenarlo de toxinas y sustancias químicas. Como parte de mantener la conciencia corporal, el problema de la utilización adecuada del calzado y las muchas complejidades que acompañan a cada tipo son parte integral para mantener los pies saludables y funcionales.

Prácticamente todos los tipos de calzado que se usan para cada temporada del clima, ya sea que se requiera para uso laboral o en actividades de ocio, también requieren atención especial para el cuidado adecuado. En primer lugar, el calzado debe ajustarse cómodamente. No debe estar demasiado apretado o suelto. Se debe considerar en qué temperatura el

individuo pasará la mayor parte de su tiempo y tendrá el calzado adecuado. En regiones cálidas o tropicales, se recomienda calzado con ventilación y material delgado. Las altas temperaturas generadas por los pies y el calzado provocarán un aumento de la transpiración de los pies. El material de cuero o caucho promueve la acumulación de humedad, mientras que el calzado fabricado con telas puede secarse más fácilmente si se empapa en el sudor, el océano, el lago, el río o el agua de lluvia. Si los pies y el calzado no se ventilan a diario, contribuirán directamente a la formación de hongos en los pies. Esto puede progresar no solo a los pies de aspecto antiestético, sino que también puede convertirse en pies y uñas extremadamente malolientes en algunos casos. Se debe prestar atención a los pies para mantenerlos secos y considerar las características del calzado que se va a adquirir, junto con el material de calcetín adecuado para evitar fricciones entre la piel y el calzado que pueden provocar ampollas e infecciones.

En las regiones de clima frío del mundo, los expertos en supervivencia suelen recomendar la adquisición de calzado ligeramente más grande y ancho del que se usa normalmente para permitir el uso de calcetines más gruesos (o de múltiples capas) y más cálidos. Se debe tener cuidado de usar la ropa y el calzado adecuados para la región y el uso previstos. Por ejemplo: los calcetines delgados con botas gruesas de invierno pueden dejar sus pies fríos, húmedos y susceptibles a las lesiones por frío (picadura de escarcha). La misma consideración se aplica al usar calcetines de invierno en el clima de verano (no recomendado) ya que esto resultará en una excesiva sudoración y acumulación de humedad (potencialmente formando un caldo de cultivo para los hongos en los pies).

Se recomienda tener al menos dos (2) pares de calzado para usar en cada estación del año. Un par un día y luego el otro par al día siguiente (cámbielos continuamente). Esto permitirá que la humedad y los hongos acumulados se sequen y minimice el crecimiento potencial de hongos. Si se encuentra en la jungla tropical o en la costa, debe

seleccionarse el calzado de secado rápido para su uso. Si está en la nieve, el uso de calzado que aísla la humedad, extrae el agua de la piel y los zapatos es primordial. Esto ayudará a evitar que los pies se congelen inesperadamente. Las sandalias generalmente no se recomiendan para el uso diario prolongado. Su diseño plano y la falta de soporte de arco contribuyen a los problemas del pie a largo plazo en el individuo. Deben usarse como se diseñaron (para duchas, playa o breves períodos de secado) para el uso continuo no diario. Las sandalias no deben considerarse un reemplazo para el calzado normal que se usa durante el día.

El mantenimiento general de los pies puede involucrar masajes diarios (con las manos, pelotas de goma dura u otros aparatos, ya sea temprano en la mañana o antes de acostarse) para romper las fibras de tejido agrupadas y permitir que la sangre y el oxígeno penetren las células. Además, el uso de aceites naturales (coco, oliva u otros) para masajear los pies puede ayudar a aliviar el dolor y las tensiones. Históricamente, los baños de pies con sal de Epsom se han utilizado para eliminar las tensiones de los pies con éxito. Existe una multitud de masajes y terapias alternativas para los pies disponibles que se adaptan a las diversas condiciones y necesidades de la población mundial. No existe un escenario de talla única, por lo que la experimentación puede ser clave para descubrir la solución más práctica en un momento dado de la vida para diferentes tipos de cuerpo. Un signo común y un síntoma de preocupación detectado en la población es la sensación de hormigueo o adormecimiento de los dedos de los pies y las manos. A veces sienten que muchas agujas se están picando en los pies o, básicamente, se están quedando dormidas. Normalmente, esto se conoce como neuropatía periférica. Si los zapatos son demasiado constrictivos, los síntomas pueden ser similares a la neuropatía periférica, ya que pueden constreñir el flujo sanguíneo y pellizcar los nervios. Si este no es el caso, entonces puede estar relacionado con el inicio de la diabetes y debe consultarse con un médico si se detecta.

Hongos en los pies: La exposición de los pies a la humedad constante mediante el uso de botas de trabajo o zapatillas

deportivas puede crear un entorno propicio para el desarrollo de diferentes tipos de hongos. El hongo del pie de atleta (tinea pedis) es uno de los crecimientos fúngicos más frecuentes de los pies. Se considera contagiosa y la infección se adquiere comúnmente cuando se usan duchas públicas no sanitarias, caminar descalzo, no se cambian los calcetines a diario, ropa ajustada, ropa sintética, etc. Los indicadores comunes de un padecimiento de hongos en los pies son prurito crónico, desprendimiento de la piel, mal olor en pies, medias o zapatos, etc. Una vez contaminados, el hongo se puede propagar en duchas y toallas. Si se usa en otras áreas del cuerpo, el hongo puede migrar debajo de las axilas, la ingle, los glúteos y el resto de la piel del cuerpo.

La conciencia de la situación de cómo se pueden desarrollar los hongos y cómo mitigar su propagación es fundamental para evitar que otras personas en el hogar también se infecten. Hay muchas formas de desarrollar un hongo del pie no deseado, pero la prevención debe ser el enfoque principal. El cambio diario de calzado ayuda a que se sequen y erradiquen el ambiente húmedo para el crecimiento. Se debe evitar compartir el calzado. Exponer el calzado a la luz solar directa puede ayudar a erradicar cualquier hongo en desarrollo al evaporar la humedad dentro de los zapatos. Se considera que el uso de polvos químicos para pies proporciona alivio sintomático, aunque no necesariamente aborda la causa raíz. La rotación del uso de calzado, el cambio frecuente de calcetines según sea necesario, la exposición de los pies a la luz solar y el aire, la higiene de los pies y las uñas (cortar las uñas a menudo) puede ayudar a reducir el desarrollo y la expansión de los hongos.

Hay diferentes tipos de remedios caseros para los hongos en los pies que han existido durante siglos. Un ejemplo es el uso de jugo de limón sin diluir (sumergir los pies en él durante 15-30 minutos al día x 10 días) se dice que ayuda a matar el hongo del pie. El alto nivel ácido del limón dificulta que el hongo se reproduzca y se propague rápidamente. También se ha demostrado que el dimetilsulfóxido (DMSO) erradica el hongo resistente de las uñas de los pies cuando se usa.

Además, si las duchas o las bañeras no se limpian diariamente cuando hay infecciones activas por bacterias, hongos y gérmenes, crecerán exponencialmente y contribuirán al crecimiento de hongos en el pie dentro de los zapatos y, en última instancia, los pies de cualquier persona que también utilice la ducha. Se ha demostrado que el uso diario de limpiadores en polvo en la ducha y bañera erradica los puntos de apoyo que los hongos pueden tener en esos lugares, siempre que se limpien continuamente. El blanqueador también se usa, pero es menos efectivo. Cuanto más tiempo no se limpien las duchas, más rápido se acumularán los hongos, el moho y las bacterias y se propagarán a cualquier persona en la residencia que comparta la ducha con los pies descalzos. Potencialmente, si el individuo desarrolla hongos en los pies y usa la toalla de la ducha para limpiarse los pies y el cuerpo, los hongos pueden propagarse a otras áreas del cuerpo (entrepierna, axilas, piel, etc.) causando infecciones por hongos en mujeres y potencialmente en hombres si no se cuidan.

Lectura de Referencia:

- *Herbal Home Health Care (Cuidado de la salud con hierbas caseras) de John Christopher (1976)*
- *Dead Doctor's Don't Lie (Los doctores muertos no mienten), Dr. Joel Wallach (2004)*
- *Anatomy and Physiology (Anatomía y Fisiología), OpenStax (2017)*

Capítulo 11

PELIGROS FÍSICOS DE LA SALUD

Existen muchos tipos diferentes de peligros físicos y psicológicos que pueden presentarse como amenazas para la salud humana en todo el cuerpo. Literalmente, puede haber cientos si no miles para las partes del cuerpo humano. A continuación, se mencionan algunos de los peligros de salud prominentes que pueden afectar a una persona promedio en cualquier momento de su desarrollo. Estos se consideran algunos de los más prevalentes y peligrosos para la salud humana en este momento, pero no deben considerarse una lista completa. Se sugiere el conocimiento de la situación de estos riesgos de salud específicos y muchos otros a largo plazo.

Fluoruro: Discutido previamente en el Capítulo 3, presenta una amenaza para la salud a corto y largo plazo para el desarrollo humano y la salud en general. Este ingrediente químico tóxico debe evitarse en todas sus formas, ya sea ingerido como parte del sistema de agua potable o utilizado como un producto comercial de higiene dental. Si algún gobierno exige o requiere su inclusión en el agua o en los sistemas alimentarios como el sal, los ciudadanos están expuestos a peligros letales para la salud y esos funcionarios del gobierno deben considerarse como perpetradores de crímenes de genocida contra toda la humanidad.

Mercurio: De manera similar, discutido en el Capítulo 3, este metal tóxico es venenoso para la salud humana en muchos niveles. Si se ingiere en la edad adulta, lesiona muchos órganos delicados y puede causar cáncer. En bebés fetales o en desarrollo, puede dar lugar directamente a deformaciones físicas y retraso del desarrollo cognitivo. Se hace referencia a

los empastes de los dientes de mercurio como expulsión crónica de partículas y vapores de mercurio en el cuerpo y el torrente sanguíneo cuando se extraen o se insertan en los dientes del individuo. La diligencia es clave para prevenir la exposición a uno mismo y a cualquier bebé nonato al veneno metálico tóxico. Cualquier dentista o médico que, a sabiendas, prescriba o utilice cualquier forma de mercurio (y algunos otros agentes tóxicos también como las vacunas) en su práctica, o no está completamente al tanto de los riesgos para la salud involucrados, o es un cómplice pasivo con la agenda de contaminación de mercurio de la población en masa. El uso continuado de mercurio en cualquier capacidad médica debe catalogarse como un crimen contra toda la humanidad.

Vacunaciones: Esta amenaza universal para la salud tiene implicaciones de gran alcance para las facciones políticas y farmacéuticas que abogan en apoyo y en contra de su implementación. El engaño de la vacunación (como otros) propone prevenir la manifestación de cualquier formación de enfermedad inyectando a un individuo una cepa de menor fuerza de la misma enfermedad. Esta campaña de desinformación se ha incluido en muchas instituciones médicas y educativas diferentes como parte de los programas de adoctrinamiento para someter a las masas a enfermedades innecesarias como parte de un programa más amplio de despoblación eugenésica.

No existe ningún beneficio visible o tangible para cualquier tipo de vacunación. Por el contrario, muchos médicos han escrito libros y artículos científicos que argumentan en contra de esta práctica vil y sus consecuencias perjudiciales y mortales para los niños y adultos normalmente sanos. El libro, "The Great Awakening" (*El Gran Despertar)*, del autor, analiza el nacimiento y la aparición del mito de la vacunación y el engaño en mayor profundidad. Las vacunas de cualquier tipo no han demostrado ningún efecto positivo en la prevención de ningún tipo de enfermedad. Por el contrario, las vacunas son responsables de lesiones corporales graves y muertes en todo el mundo desde que fueron inventadas por un hombre llamado Edward Jenner (1749-1823) en Gran

Bretaña. Él es el charlatán que engañó al gobierno británico con dinero de investigación para inventar el engaño de la vacunación. La farsa de vacunación continúa hasta nuestros días. Las compañías farmacéuticas obtienen miles de millones de dólares de sus programas de vacunación que están totalmente respaldados por muchos ministerios de salud global y los eugenistas globales que abogan por ello. Solo cuando una persona realiza una investigación imparcial sobre los riesgos para la salud asociados con las vacunas, se obtendrá conciencia.

Si algún gobierno impone las vacunas obligatorias a sus ciudadanos, ten la seguridad de que no es lo mejor para el pueblo ni para ti. Es imperativo que las personas que se oponen a ser envenenadas con vacunas tóxicas no sean encarceladas, detenidas o sujetas a sanciones penales por exigir que se respeten sus derechos a vivir libres de opresión. Cada una es una entidad espiritual soberana que puede optar por rechazar la contaminación y la infección de sus cuerpos y los de sus familias a través del consentimiento informado (rechazo de las vacunas). Los objetores de conciencia por motivos personales, religiosos o de salud son libres de elegir y las vacunas no pueden imponerse legalmente a ninguna persona. Una población informada y consciente puede tomar decisiones sobre su salud y la salud de sus familias. Si las vacunas se consideran seguras, ¿Por qué murieron tantos individuos vacunados, contrajeron enfermedades o sucumbieron al autismo inmediatamente después de haber sido vacunados? Las vacunas no deben considerarse seguras. Un fuerte sistema de defensa inmunológica es la mejor fuente de protección contra las enfermedades. El discernimiento es requerido por un individuo concientemente consciente.

Medicamentos: Prácticamente todos los medicamentos recetados y los medicamentos de venta libre (OTC) tienen muchos efectos secundarios registrados en pacientes. En la etiqueta de la medicación son los efectos más destacados. La cantidad de medicación para una dosis letal (la cantidad que se consume puede dar como resultado un 50% de probabilidad de muerte) se identifica con más detalle en la

hoja de medicación en el empaque. Además, la información sobre las interacciones con otros medicamentos que se consumen puede no estar siempre disponibles, lo que puede resultar en un posible cóctel de lesiones o peor cuando se mezcla con otros medicamentos. El consumo de incluso antibióticos básicos resulta en la erradicación de bacterias de la flora intestinal sanas en los intestinos y el cuerpo. Esto resulta en un crecimiento excesivo de la flora de bacterias malas y desequilibrios en el tracto intestinal. El daño a corto plazo y acumulativo y las lesiones al individuo pueden no detectarse instantáneamente, pero con el tiempo se harán más visibles para el consumidor de medicamentos. El cuerpo tiene sus defensas naturales, cuando estas se debilitan o se suprimen, el cuerpo se vuelve más susceptible a muchos tipos diferentes de dolencias físicas y enfermedades degenerativas.

Los estupefacientes ilegales (cocaína, heroína, anfetaminas, crack, etc.) y legales (prescripciones con receta) que se consumen regularmente o se abusan de ellos, representan un riesgo significativo para la salud humana. Las mujeres embarazadas y lactantes tienen un mayor riesgo de pasar los medicamentos a sus bebés por nacer o recién nacidos a través de la sangre y la leche materna, lo que podría causar un daño irreparable. El cuerpo humano no estaba destinado a consumir y absorber medicamentos y narcóticos sintéticos o naturales en ninguna cantidad. Se descubrió que algunos de estos narcóticos medicinales alivian temporalmente el dolor y, por lo tanto, se incorporan a la práctica médica convencional. Desafortunadamente, los narcóticos medicinales se han utilizado en el objetivo de la empresa comercial, la comercialización y la política exterior para promover la adicción a los narcóticos nocivos y peligrosos y la desestabilización de los gobiernos a lo largo de la historia.

Uno de los refrescos carbonatados comercialmente más comunes hoy en día contenía cocaína en sus ingredientes hace más de 100 años. Desde entonces, se ha eliminado, pero demuestra cómo los intereses comerciales han superado a la salud de la población en general en la historia. También han ocurrido incidencias similares con heroína-opio medicinal y

otros narcóticos controlados, que posteriormente se utilizaron como droga recreativa en todo el mundo. Un evento de experimentación simple puede resultar en un ciclo de dependencia y abuso a largo plazo que afecta al usuario individual, a su familia y a la sociedad en general. Desafortunadamente, una vez que el abuso de narcóticos medicinales comienza con un individuo, con el tiempo se vuelve más difícil romper el círculo vicioso. El cuerpo humano no puede soportar el consumo a largo plazo de ningún tipo de narcótico sin impactar negativamente en su fisiología y rendimiento. Los extractos concentrados de este tipo de plantas narcóticas medicinales y la fabricación sintética son una amenaza para el cuerpo humano.

Tabaco: Esta práctica socialmente asimilada de los últimos 100 a 200 años tiene una historia pasada dudosa en muchas sociedades. Fue promovida en el siglo anterior como un pasatiempo y eventualmente se impuso a la sociedad como una moda y una adicción socialmente aceptable a través de películas, anuncios y otras redes sociales. La historia ha demostrado a lo largo del tiempo que los efectos negativos para la salud eran directos y concretos, a pesar de la comercialización y los anuncios que contradecían los efectos médicos reales (perjudiciales) en el consumidor. El tabaco solo se ha vuelto más adictivo y perjudicial para los consumidores durante las muchas décadas que han sido adoctrinados para creerlo como un símbolo de estatus o alguna otra creencia errónea. Los riesgos para la salud de los consumidores se indican en su empaque y décadas de historia clínica con las conclusiones resultantes de los peligros para la salud humana. La comercialización, venta y consumo de tabaco está prohibido para los menores y está regulado debido a sus amenazas para la salud en el cuerpo humano. El consumo voluntario de productos de tabaco (en cualquier forma) es una forma de causar daño físico a uno mismo. No hay ningún beneficio nutricional o físico para su consumo, todo lo contrario. Del mismo modo, la marihuana también se fuma y tiene un efecto mucho más potente. Los efectos narcóticos sobre la mente son significativos y debilitan el conocimiento consciente de las actividades normales. Es

considerado un narcótico controlado e ilegal en muchos países. Algunos países han legalizado su consumo, pero requieren que el consumidor sea adulto. Al igual que los cigarrillos, la conciencia situacional es necesaria para tomar decisiones informadas sobre su beneficio o peligro para la salud humana.

Alcohol: Esta mezcla líquida ha estado con la humanidad durante miles de años. Proviene de vinos, azúcares, arroz y otros derivados, pero en última instancia tiene un resultado similar para el consumidor final. El alcohol es una toxina química que afecta no solo al hígado, la sangre y los órganos, sino también a los sistemas nervioso y sensorial del cuerpo. Tiene la capacidad de amortiguar los sentidos y resulta en tiempos reaccionarios más lentos para los catalizadores ambientales. Se considera un estimulante controlado que requiere regulación gubernamental. Tampoco está autorizado para el consumo por parte de personas que no han alcanzado una edad designada (para su país respectivo) y tienen límites estrictos en el nivel de sangre para desanimar a su consumidor a embriagarse. La ingesta excesiva de alcohol puede ser tóxica y mortal en algunos casos de consumo excesivo. El producto no proporciona ningún valor nutricional al cuerpo y, como el tabaco, debe considerarse más como un producto tóxico utilizado en las costumbres sociales. El alcohol, como otras toxinas, se considera una amenaza para la salud física del cuerpo humano.

Radiación Electro-Magnética (REM): Las generaciones anteriores no tuvieron que enfrentarse a la sociedad tecnológica de hoy y su exposición a la frecuencia electrónica. Las emisiones constantes y crónicas de EMR provenientes de prácticamente todas las áreas del entorno se combinan para saturar el cuerpo de cada persona con Frecuencias Electromagnéticas peligrosas y dañinas (EMF) y sus respectivas radiaciones. El EMR producido por teléfonos celulares, enrutadores de Wi-Fi, monitores para bebés, radios de comunicación, teléfonos inalámbricos, controles de TV, medidores inteligentes, computadoras portátiles con tableta y Wi-Fi, iluminación fluorescente compacta, enchufes eléctricos, torres de teléfonos celulares y muchos otros productos

(electro-smog que ataca a la persona en el hogar y la oficina, las 24 horas del día) y equipos electrónicos que invaden el cuerpo todos los días de la vida.

Los micro vatios (mw) emitidos e irradiados por cada aparato electrónico individual pueden variar desde menos de un (1) mw a miles (1,000's) de mw, hacia y a través del cuerpo humano cada segundo. El uso constante de teléfonos celulares, por ejemplo, puede hacer que la REM penetre en el cráneo e irradie uno o ambos lados del delicado cerebro. En los adultos, el espesor craneal es mucho más grueso que el de un niño en desarrollo. Por lo tanto, los niños que no han desarrollado completamente sus cuerpos (cráneo y cerebro, sistema neurológico, órganos, etc.) son más susceptibles a una mayor penetración y daño a sus propios cuerpos en desarrollo. Una mera exposición de 0.05 mw de REM a los niños ha causado dolores de cabeza y dificultades de aprendizaje. La exposición de computadoras portátiles y tabletas con Wi-Fi (1,0 mw) y dispositivos electrónicos similares ha causado daños a los espermatozoides viables en los hombres (se sospecha que sostenerlo sobre las piernas durante el uso aumenta el efecto). A 6,0 mw, induce daño al ADN humano.

La exposición de los enrutadores de Wi-Fi de Internet y los medidores inteligentes en el hogar se ha medido en el rango de varios miles de mw de exposición continua (si los enrutadores de Wi-Fi nunca se apagan ni se desconectan) a lo largo del día. Es mucho más seguro desactivar la opción inalámbrica y utilizar la opción de complemento de cable para reducir el REM de los enrutadores (que potencialmente está penetrando en cada espacio de la casa u oficina).

El uso de auriculares de teléfono celular con cable reduce la exposición a REM al aumentar la distancia física del teléfono celular o tableta al cerebro de niños y adultos. Si no se puede evitar el uso de teléfonos celulares, minimizar la REM es la mejor alternativa entretanto, manteniéndolo lo más alejado posible del cerebro y el cuerpo. Las torres de teléfonos celulares que se encuentran dentro del radio de 100-200 metros o yardas, se han detectado emitiendo miles de mw de

REM en áreas residenciales y comerciales. En algunos casos, se elevan directamente sobre residencias, restaurantes, escuelas, centros comerciales y otros lugares que exponen continuamente a los incautos residentes, empleados y clientes dentro de su radio de exposición. Potencialmente, una persona directamente dentro del radio de REM durante unas pocas horas o años puede sufrir efectos negativos significativos para la salud, incluidos los síntomas asociados con el desarrollo de muchos tipos de cáncer.

El efecto dañino de los espermatozoides de la REM puede conducir a una esterilidad prematura en algunos casos, mientras que el aumento de la exposición puede llevar a otras manifestaciones médicas inexplicables de enfermedades significativas como resultado de una exposición sin protección. Las numerosas redes de comunicaciones tecnológicas desarrolladas y pendientes (2G-3G-4G-5G y futuras G) operan en varias bandas de frecuencia. A medida que se desarrolla cada nueva generación, se implementa el uso de frecuencias más altas. La amenaza real y percibida de 5G y otros, diseminada en varias naciones y en cada comunidad, puede potencialmente resultar en una exposición masiva de REM a sus poblaciones. Muchos científicos que han estudiado los efectos de la REM han expresado su grave preocupación de que la implementación de Internet inalámbrico de tipo 5G y las frecuencias de comunicación tendrán un impacto devastador en la salud de toda la vida (humanos, ganado, mascotas, insectos, animales, etc.) y causarán una masiva inexplicable de enfermedades, esterilidad y muertes en todo el mundo. La amenaza ya existe, la pregunta es: ¿El ocupante espiritual la aceptará o rechazará voluntariamente?

Nunca se debe permitir o autorizar a ninguna escuela a instalar o utilizar los servicios de Internet Wi-Fi para usar en cualquier lugar dentro de un kilómetro o más de distancia de la escuela para garantizar la seguridad y la salud de los niños que asisten a clases. Estos pueden ser reemplazados de manera más segura por fibra óptica y sistemas de cableado para acceder a los enrutadores de Internet, etc. El REM está exponiendo directa e indirectamente a todos y cada uno de los

niños que se encuentran dentro de su peligroso radio EMF. Los políticos, los superintendentes de educación, los alcaldes y todos los inspectores de salud deben ser personalmente responsables de la salud de los niños que están innecesariamente expuestos a los riesgos de salud inherentes que la EMF / REM inalámbrica representa para todas las poblaciones del mundo en las escuelas.

Una amenaza más insidiosa para la salud humana es el uso de Frecuencias Electromagnéticas (EMF, por sus siglas en inglés) llamadas "Ondas de Lilly" (Llilly Waves) que viajan a través de las redes eléctricas y llevan formas de ondas ultrasónicas. Estos son impulsos eléctricos bifásicos que resuenan a una frecuencia específica dentro del cerebro, lo que hace que las moléculas de agua vibren simultáneamente en un rango predeterminado (controlando los patrones de ondas cerebrales del individuo, también conocido como control mental). Se informa que los patrones de ondas cerebrales están sujetos a estimulación remota y control a largas distancias por el electromagnetismo y las ondas acústicas, lo que resulta en la manipulación de la mente del individuo. REM y EMF representan amenazas directas e indirectas no solo para la salud humana, sino también para pensamientos y acciones independientes.

La electricidad 'sucia' o electro-smog en todas las formas, tamaños y disfraces es una tecnología invisible y armamentística que es utilizada por gobiernos hostiles y de control sobre sus ciudadanos. Esto se multiplica cuando Ondas de Lilly se combina con redes 3G-4G, etc. Ya sea de manera abierta o encubierta, el resultado final de REM / EMF es una persona enferma y debilitada en muchos niveles. Algunas soluciones alternativas presentadas para combatir esta amenaza tecnológica para la salud es utilizar equipos que producen ruido de fondo para neutralizar el EMF, salir de la red eléctrica o incluso convertir de electricidad de CA a electricidad de CC para evitar que las diferentes formas de onda entren a través de las líneas eléctricas y as salidas de CA con la electrónica adjunta que emiten sus formas de onda. La humanidad típicamente evalúa las amenazas cuando entran

por los ojos, permitiendo así un análisis de la situación. Si la amenaza para la salud no es visible (EMF / REM), es probable que la persona tenga tendencia a pasar por alto o descartar cualquier amenaza no visible, promoviendo una falsa sensación de seguridad. Si la EMF y la REM se pintaran de color, las amenazas se harían visibles y la realidad se manifestaría de inmediato de los peligros claros y presentes que estos representan para la salud humana. ¿Una detonación de una bomba nuclear a 5 millas de distancia representa una amenaza para una comunidad si no se puede ver a esa distancia?

Organismos Genéticamente Modificados (GMO): La incontrolada y no regulada avance para modificar las plantas que contienen alimentos naturales (no patentadas) en cepas híbridas de alimentos marginalmente reconocibles (que se patentan), pero carecen de los mismos minerales, vitaminas y valores nutricionales han saturado los sistemas de cadenas alimentarias comerciales. La fumigación crónica e incesante de pesticidas y productos químicos tóxicos en las frutas, vegetales, granos y otros alimentos de muchos países ha provocado la contaminación de prácticamente todas las cadenas alimenticias en aquellos países que se suscriben a su uso, ya sea voluntariamente o por mandato del gobierno. El usuario final (consumidor) acumula estos alimentos con GMO nutricionalmente deficientes y sus químicos pesticidas tóxicos que forman parte de su composición sintética e híbrida en sus cuerpos desprevenidos. Estos se acumulan con el tiempo y los efectos se manifiestan en muchos tipos diferentes de enfermedades y anomalías de la salud física.

El cuerpo humano fue diseñado para consumir alimentos naturales como frutas, verduras, nueces y semillas. Estos se digieren y los nutrientes se asimilan en el cuerpo para el uso diario. Cuando los alimentos también contienen sustancias químicas tóxicas, estos también se dispersan y absorben en todas las partes del cuerpo, incluidos los muchos órganos. La acumulación de sustancias químicas tóxicas en cualquier área puede presentarse como una enfermedad o dolencia. Algunos ingredientes químicos han sido categorizados como

productores de cáncer por naciones individuales que han determinado que no son adecuados para la ingestión de sus ciudadanos. Otras naciones han aliado sus políticas agrícolas con las corporaciones de alimentos y los productores químicos en lugar de proteger la salud de sus ciudadanos. Las alianzas políticas y corporativas han continuado aumentando a escala global, a pesar de las protestas globales contra el envenenamiento con químicos tóxicos y pesticidas que se utilizan para saturar los alimentos que consumen.

La ingestión de alimentos transgénicos sigue siendo objeto de debate (a favor y en contra) en cuanto a sus méritos y viceversa para la salud humana. La posición predeterminada política y comercial sobre cualquier producto es defenderlo hasta que la protesta pública abrume a los políticos o legisladores para prohibir su uso o comercialización. Por lo general, esto no es un resultado de la compasión de los legisladores, sino de sondeos de opinión que muestran que es probable que el político no sea reelegido o que sean removidos (revocados) de su cargo si el problema no se resuelve públicamente de inmediato. La autoconservación, en lugar de la responsabilidad moral, es un catalizador común que obliga a las prostitutas políticas a actuar. En cualquier caso, la responsabilidad de un consumidor individual debe ser tomar conciencia de las amenazas que representan los alimentos artificiales o hibridados para su propia salud.

Con cada año que pasa, estudios científicos adicionales tienden a reafirmar los peligros para la salud planteados al público, mediante la aplicación de productos químicos tóxicos a los alimentos de granja destinados al consumo humano. Estos productos químicos tóxicos también son conocidos por la escorrentía en los suministros de agua locales, causando un gran daño a los ecosistemas acuáticos y otros. Para los alimentos también lo hacen en las industrias de ganado y aves de corral, que también están destinados al consumo humano. El conocimiento de la situación de la salud y las ramificaciones nutricionales de los alimentos GMO proporcionará a la persona la información necesaria para elegir qué alimentos son saludables o peligrosos para el

consumo de su familia. El cuerpo no puede funcionar con normalidad o eficacia si las fuentes de alimentos (energía) están contaminadas o representan una amenaza para sus órganos y tejidos.

Hidratación: El consumo inadecuado de agua durante el día puede provocar efectos negativos a corto o largo plazo en el cuerpo humano. En los casos leves, pueden producirse náuseas, aturdimiento y desorientación, mientras que, en los casos más graves, pueden aparecer espasmos musculares y aumento de la temperatura corporal. Cuando la temperatura corporal central aumenta, el cuerpo libera sudor sobre la superficie de la piel para ayudar a reducir la temperatura corporal por evaporación. Cuando la temperatura corporal es excesiva y ya no puede producir sudor (debido a la deshidratación celular excesiva), el cuerpo puede experimentar lesiones como el agotamiento por calor. En casos más severos, la aparición de un derrame de calor (como un derrame cerebral) puede ocurrir. Si no se brinda atención médica inmediata para reducir la temperatura corporal e hidratar el cuerpo de manera efectiva, el resultado es típicamente la muerte, ya que los órganos del cuerpo no pueden responder adecuadamente a la crisis de deshidratación. Cada una de las células del cuerpo prácticamente expulsa todas sus moléculas de agua para salvar el cerebro y el corazón de un daño permanente.

Cuando una persona experimenta la sensación de sed, el cuerpo ya está en modo de respuesta de emergencia al alertar al cerebro para que tenga la sensación de sed en la mente. El consumo de bebidas carbonatadas, bebidas endulzadas, leche, café, té o cualquier otro líquido que contenga azúcares, cafeína o sustancias químicas diuréticas solo agravará el problema de la sed. Estos ingredientes servirán para concentrar y congestionar aún más los riñones y el sistema urinario con desechos celulares. El consumo de agua limpia comenzará inmediatamente a rehidratar las células del cuerpo y también eliminará cualquier residuo que pueda haberse saturado en el torrente sanguíneo y el cuerpo durante el período de deshidratación.

Dependiendo de la resistencia física del individuo a altas temperaturas, energía, dieta y otros factores, pueden tener diferentes reacciones a la pérdida de agua. Cuando viajan a otras regiones geográficas, cada factor de ubicación determinará el nivel de deshidratación que la persona puede experimentar en cualquier situación de aclimatación.

Los individuos físicamente activos que ya están aclimatados a una región templada son mucho mejores que los que llegan de una región mucho más fría y de naturaleza sedentaria. Aunque puede parecer paradójico, la deshidratación también puede tener un inicio repentino en las regiones árticas frías. Las transpiraciones bajo las capas de ropa agotan constantemente los suministros de agua del cuerpo. El constante temblor y agitación del cuerpo para mantener la temperatura central del cuerpo también consume energía y suministros de agua. A pesar de la evaporación del agua del cuerpo, la excreción de desechos a través del sistema urinario también aumenta la pérdida de agua drásticamente. Al igual que el agua se congela cuando se coloca en el congelador, el cuerpo humano (que es principalmente agua) se congela en ambientes fríos. Esta amenaza constante de congelar cualquier extremidad o miembro (dedos de los pies, dedos de los manos, orejas, nariz, labios, etc.) es una verdadera amenaza para la salud. El agua en las células se puede congelar, expandiéndose así hasta que las paredes celulares explotan y dañan la célula. Cuando esto sucede, una emergencia médica está en marcha y requiere tratamiento médico inmediato para tratar de salvar la parte lesionada o incluso la vida de la persona en ese momento.

En el nivel macro dentro del cuerpo, cada una de las células de tejido se suspende en el líquido extracelular (ECF por sus siglas en inglés) que está compuesto principalmente por medios líquidos llamados líquido intersticial y plasma sanguíneo. El ECF también contiene muchos otros ingredientes como agua, sal, azúcar, dióxido de carbono, hormonas, ácidos grasos, oxígeno y otros. Este líquido llena los espacios entre y alrededor de las células tisulares en todo el cuerpo. Se estima que hay un promedio de once (11) litros de líquido intersticial en todo el cuerpo en comparación con solo

seis (6) litros de sangre en el sistema circulatorio cerrado. Este alto volumen de líquido es necesario para mantener al cuerpo limpiando y eliminando activamente los desechos celulares mientras proporciona nutrientes continuamente e hidrata las células individuales.

A nivel micro dentro de la célula de tejido, por lo general, el agua, el potasio y el sodio fluyen dentro y fuera de las células individuales que son alimentadas por reacciones químicas dentro de la célula. La célula tiene una afinidad para expulsar continuamente iones de sodio y absorber iones de potasio a través de sus válvulas de doble dirección que están incrustadas en toda su pared celular. La bomba de sodio-potasio es responsable del intercambio continuo de estos iones dentro de las células. Primero, los tres (3) iones de sodio entran en la boca abierta (interior de la membrana celular) de la válvula y se fijan en sus sitios receptores designados (estaciones de acoplamiento). Una vez que están en su lugar, un químico (energía) llamado Trifosfato de Adenosina (ATP por sus siglas en inglés) se atrae y se fija en su sitio específico del receptor (estación de acoplamiento) en el lado interior de la célula. (En ocasiones, se hace referencia al ATP como "moneda química" o energía celular que se utiliza para continuar funcionando la máquina celular).

Una vez que los iones de sodio y la energía ATP se fijan en los sitios receptores, la puerta de la válvula en el interior de la membrana celular se cierra y activa la puerta de la válvula externa para abrirse hacia la membrana celular externa. Los 3 iones de sodio se separan de sus sitios receptores y se liberan en el líquido intersticial. Posteriormente, dos (2) iones de potasio se extraen y se fijan en sus sitios receptores únicos (estaciones de sitios de acoplamiento). Una vez que están en su lugar, la puerta de la válvula exterior se cierra sobre sí misma y la puerta de la válvula interior se abre automáticamente una vez más. Los 2 iones de potasio se separan automáticamente de sus sitios receptores y se liberan en el interior de la membrana celular. El ciclo se completa y la válvula dual está nuevamente lista para repetir continuamente el proceso.

¿Por qué el conocimiento de este microprocesamiento de la bomba celular de sodio-potasio es importante para el cuerpo y cómo ayudará a operarlo y mantenerlo de por vida? Es un proceso delicado que se apaga automáticamente cuando se detectan toxinas o productos químicos no naturales que intentan ingresar a la célula. La bomba de sodio-potasio apaga las operaciones de autoprotección en unos minutos y, básicamente, se pone en auto-cuarentena cuando se encuentra con residuos tóxicos, químicos o patógenos. Se hace referencia a que el consumo de alcoholes, medicamentos tóxicos, cafeína, té verde y otros sirven para activar la respuesta de autoconservación a nivel celular, lo que detiene el proceso de hidratación natural de las células discutido anteriormente. La presencia de estas toxinas en la célula generalmente resulta en un aumento de la diuresis (micción) y la deshidratación subsiguiente de las células y del cuerpo en general.

Las células no desean asimilar las toxinas que podrían afectar negativamente su salud y funcionalidad, por lo tanto, se cierran y esperan hasta que las toxinas sean expulsadas antes de reiniciar el proceso de la bomba de sodio-potasio. Posteriormente, el cuerpo comienza a extraer agua de los sistemas intersticial y circulatorio (sangre) para eliminar las toxinas del cuerpo, lo que aumenta el nivel de deshidratación en general. Hasta que las toxinas se eliminan del cuerpo, las células se ponen básicamente en cuarentena y en modo de supervivencia. No absorberán líquidos que contengan desechos o toxinas que puedan dañar su propia existencia. Básicamente, resistirán hasta que sus suministros de supervivencia (agua) se agoten en sus células en lugar de ingerir voluntariamente toxinas que les causarán daño.

¿Alguna vez alguien se ha preguntado por qué consumir cerveza o bebidas alcohólicas ha provocado micciones continuas durante el período de consumo? ¿Por qué tienen tanta sed al día siguiente? La creencia común es que el alcohol es un diurético, por lo tanto, es responsable de la micción constante y la sed. Estos efectos ocurren como resultado de la respuesta de desconexión celular a las toxinas y desechos. Acciones similares ocurren al consumir medicamentos tóxicos

que han indicado un aumento de los efectos secundarios de la micción (diuréticos) cuando se consumen. Esencialmente, cualquier artículo consumido o absorbido por el cuerpo percibido como una amenaza para las células del tejido, indica a la bomba de sodio-potasio que se apague en modo de autodefensa.

Esta es una micro visión del proceso de deshidratación. Cuando una persona se despierta de una noche de bebida con la infame y temida resaca, la solución puede no ser consumir medicamentos tóxicos que dañarán aún más el hígado y las células, sino que consumir agua limpia eventualmente resolverá la situación tóxica. Este disolvente universal ayudará a transportar y eliminar las toxinas residuales del cuerpo. Una vez que estos se eliminan, la bomba de sodio-potasio puede comenzar a funcionar nuevamente. Esto reiniciará el proceso de eliminación de desechos celulares e hidratación, ayudando así a recuperar la homeostasis fisiológica interna.

La deshidratación se evita mejor si consume conscientemente agua limpia todos los días. Si se planea un esfuerzo físico, se debe implementar el consumo de agua adicional. El consumo de bebidas deportivas y otros líquidos cargados de químicos y azúcar no se consideran beneficiosos para los atletas. Más bien, son simplemente productos de consumo que se venden a la población masiva con fines de lucro a través de sus patrocinios pagados. El cuerpo necesita agua limpia para que la bomba osmótica funcione a nivel celular e hidrate todas y cada una de las células del cuerpo, no un liquido artificial con quimicos disenando para estafar a la poblacion. Si el cuerpo humano requiriera una cafeína o una bebida azucarada saturada para mantenerse vivo, entonces la humanidad habría dejado de existir hace miles de años, ya que probablemente nunca existió en ese período de tiempo. La publicidad y el marketing masivos han convencido a las poblaciones del mundo de que solo si se consume el producto "x" sobrevivirán o triunfarán. Estas técnicas de mercadeo y propaganda engañosa para que el inadvertido consumidor se desprenda de su dinero duramente ganado.

¿Cuánta agua se debe consumir cada día en promedio? Existen muchas variables como ubicación geográfica, elevación, temperatura, estación del año, actividad, acondicionamiento físico, respiración y otras. Probablemente, una de las variables más importantes a considerar primero es cuánta comida rápida, chatarra o procesada es consumida típicamente por el individuo. Estos alimentos contienen toxinas químicas que se usan como saborizantes, conservantes, colorantes y otras razones conocidas solo por el procesador de alimentos. Estas toxinas se consumen y afectan directamente el sistema digestivo, los órganos, la sangre y las células en muchos niveles. Como se mencionó anteriormente, cuando las células detectan toxinas, tienden a cerrarse. Estas toxinas requieren peristalsis para eliminarlas a través de los intestinos y el líquido (agua) para eliminarlas de los fluidos intersticiales también. Si el individuo consumiera alimentos sanos y naturales, habría menos toxinas que saturan el cuerpo, por lo que se necesitaría menos agua para eliminar el exceso de toxinas y desechos del cuerpo.

Cada individuo es único. Un hombre de 200 kg requiere más agua que un hombre de 60 kg al día. Sin embargo, se podría argumentar que un hombre de 60 kg que come alimentos saludables continuamente necesita menos agua limpia que un hombre de 60 kg que consume alimentos procesados y bebidas carbonatadas. Elige vivir sano y el cuerpo durará toda la vida. La selección y el consumo de agua limpia es primordial para operar y mantener un cuerpo sano. Deja que la libertad sea tu guía.

Azúcar: Este producto tóxico se extrae de las plantaciones naturales de jugo de caña de azúcar o remolacha azucarera de todo el mundo. Posteriormente se procesa y se blanquea con productos químicos para obtener su color blanco artificial. La dulzura y la capacidad de atraer a toda la humanidad para que lo consuma ha llevado a muchos a especular si en realidad es un producto natural adictivo. Si la cocaína (de la planta de coca) y la heroína (de la planta de amapola) producen efectos adictivos en sus consumidores, ¿Por qué el azúcar también no se clasifica como un estimulante adictivo y dañino? No es un

producto benigno, sino todo lo contrario. Destruye los dientes y afecta a los órganos (hígado, páncreas, etc.) en todo el mundo con su consumo incesante. Se incluye en bebidas carbonatadas, dulces, chocolates, pasteles, refrescos, helados y prácticamente todos y cada uno de los alimentos procesados en cualquier estante de supermercado. ¿Cómo puede este ingrediente ser universalmente el puerto de enfermedades y dolencias físicas? ¿Por qué los gobiernos lo permiten?

Los muchos edulcorantes artificiales, sintéticos y naturales (glucosa, fructosa, dextrosa y otros) en el mercado comercial se inyectan en todos los niveles de la cadena alimentaria del consumidor. Prácticamente ningún alimento puede escapar a su inclusión en su lista de ingredientes individuales. ¿Cuánto consumo de azúcar es aceptable en una dieta? Un ejemplo de una persona real que hizo té helado y limonada azucarados semanalmente, consumió 5lbs (2.2kg) por semana. En 52 semanas, el consumo de azúcar en esas bebidas endulzadas para ese año individual fue de 260 libras (118 kg). Esto no incluía los dulces, chocolates, helados, pasteles, bebidas gaseosas, rosquillas, comida chatarra, alimentos enlatados y los muchos otros alimentos que contienen edulcorantes artificiales o azúcar mezclados en la lista de ingredientes. ¿Debería considerarse esto como el consumo natural de un alimento o una adicción fisiológica y química absoluta?

Se estima que se extrae un 15% de jugo de caña de azúcar de cada 100 gramos (3.5 onzas) de tallos de caña de azúcar (aproximadamente 15 gramos o ½ onza de jugo crudo por cada 3.5 onzas). Este jugo de caña de azúcar se somete posteriormente a calor para evaporar el agua y finalmente produce el azúcar seco. La cantidad final de azúcar seca extraída es probablemente menos del 10% del peso bruto que se puede producir de cada 100 gramos de caña de azúcar. Hipotéticamente, al realizar una ecuación inversa para determinar el peso bruto equivalente de los tallos de caña de azúcar en bruto consumidos, se puede extrapolar el análisis comparativo. Usando las cifras de un (1) año de consumo de té dulce y limonada (260 lbs x 16 onzas / lb. = 4,160 onzas) de azúcar por año y dividido en cantidades diarias (4,160 onzas /

365 días = 11.4 onzas / diariamente) el resultado La ingesta diaria de azúcar procesada seca es equivalente a 11.4 onzas. Si este azúcar seca es tentativamente equivalente a la décima parte estimada producida por la producción bruta de caña de azúcar, entonces (11.4 onzas x 10 veces el volumen bruto = 111 onzas de tallos de caña de azúcar). Esto posteriormente se convierte de 111 onzas / 16 onzas / lb. = 6.94 lbs. De tallos de caña de azúcar.

El individuo tendría que consumir un estimado de 6.9lbs de tallos de caña de azúcar crudos por día para igualar las 11.4 onzas de azúcar seca en el equivalente diario de la mezcla de limonada. ¿Cuándo una persona consume voluntariamente cerca de 6,9 libras de caña de azúcar acecha diariamente en el mundo? La mayoría no lo hace, ya que es antinatural e insalubre hacerlo en virtud de un volumen total. En otras palabras, toma 6.9 lbs. de tallos de caña de azúcar para producir 11.4 onzas de azúcar seca que se usa para hacer la dulce limonada que consume este individuo diariamente. Esto no incluye los otros azúcares consumidos diariamente con los muchos otros alimentos procesados. La relevancia de este ejemplo es demostrar que cuando los alimentos naturales se consumen con moderación, nunca pueden equivaler a las concentraciones masivas de azúcar que se bombardean sobre los consumidores del mundo. El consumo en exceso de cualquier alimento básico no es congruente con la buena salud.

Desafortunadamente, el procesamiento y la concentración del jugo de caña de azúcar en azúcar blanco lo hace cada vez más poderoso (dulce) y perjudicial para el cuerpo humano. Para todos los efectos, el azúcar debe clasificarse como una sustancia adictiva y justifica la eliminación de la mayoría de los ingredientes de los alimentos. Así como la cocaína y la heroína se recolectan, procesan y concentran a partir de la hoja de coca y los bulbos de amapola para hacer narcóticos muy fuertes e ilegales, también se concentra el azúcar de la caña de azúcar y la remolacha. El deseo inexplicable o el deseo por el consumo de azúcar es una ocurrencia antinatural en el cuerpo humano. Cuando agentes patógenos como el hongo candida albicans, el intestino o el hígado, etc., invaden el

cuerpo, estos pueden propagarse al sistema digestivo y anhelar azúcares por sus suministros de energía. Cuando el hongo y los parásitos desean azúcares, estos pueden liberar sustancias químicas en el torrente sanguíneo del cuerpo para recompensarlo (cuando se suministran dulces y azúcares) o castigarlos (cuando se ignoran los antojos de azúcar). Las opciones de recompensa y castigo están sobre la mesa cuando los hongos y parásitos están vivos y activos en el cuerpo.

Cuando se erradica el crecimiento excesivo de hongos y se eliminan los parásitos, los deseos intensos e inexplicables de consumo de azúcar también desaparecen instantáneamente. Sólo queda la memoria psicológica del ansia. El cuerpo no nació para volverse adicto a los azúcares o cualquier otro alimento. El ocupante espiritual del cuerpo no comprende la causa y el efecto que los diferentes agentes patógenos pueden tener sobre él. El desarrollo de la conciencia de la situación y la toma de medidas preventivas o correctivas adecuadas pueden proporcionar homeostasis al cuerpo casi de inmediato. El conocimiento de cómo funciona el cuerpo y se supone que debe mantenerse le dará al ocupante espiritual del cuerpo una vida de oportunidades para aprender y crecer espiritualmente, emocionalmente y físicamente.

Sal: La sal de mesa blanca estándar (procesada) con yoduro suplementado, sal marina y sal del Himalaya son las tres sales principales comercializadas para las poblaciones del mundo. Los defensores afirman que es un nutriente necesario en el cuerpo y que puede agregar sabor a las carnes, pescados y otros alimentos que se preparan y consumen.

También hay literatura opuesta que afirma que el consumo de cualquier sal también es perjudicial para la salud humana. Que solo 15 granos de sal comenzarán a lesionar los riñones. 150 granos de sal pueden matar a un animal pequeño, paralizar las extremidades traseras de un cerdo, un conejo o un perro y pueden paralizar los pulmones de los animales, causando la muerte por asfixia. Si esto es posible con animales pequeños, ¿qué efecto tiene sobre el cuerpo humano? La literatura de investigación sobre el consumo excesivo de sal

por parte de los niños puede conducir a la poliomielitis (polio). Estas voces opuestas afirman enfáticamente que los seres humanos nunca deben consumir sal suplementaria en la dieta, bajo ninguna circunstancia. Esa sal se consume y asimila de forma natural con los alimentos saludables (frutas, vegetales, nueces y semillas) en la dieta humana a través de su sistema de raíces de plantas y se convierte en parte de las vitaminas y minerales orgánicos asimilados en su composición. Cuando el cuerpo se agota de los minerales traza que cada persona necesita, el cuerpo se debilita y lo deja susceptible a infecciones y enfermedades. Un cuerpo nutricionalmente equilibrado con minerales y vitaminas no puede enfermarse.

La Hoja de datos de seguridad del material (MSDS) indica que la dosis letal (LD) de sal para humanos es de 12.36 g / kg (persona tiene 50% de probabilidad de mortalidad al consumirlo). Para un niño humano hipotético de 60 libras (27 kg), el LD sería 12.36 g / kg x 27 kg = 333.7 g (11.8 onzas). Si este hipotético niño de 60 lb ingiere 11.8 oz de sal, habría un 50% de probabilidad de mortalidad. Esto demuestra que la sal es un producto muy peligroso y tóxico. Si puede matar a un niño en esa cantidad, ¿qué otro daño se está causando a los órganos humanos y a la salud en general en cantidades menores de ingestión diaria y acumulativa? Si un niño ingiriera 11.8 onzas de azúcar, jarabe de arce, mayonesa, mostaza o cualquier otro condimento, probablemente no tendrían una tasa de mortalidad de LD del 50%.

En resumen, el conocimiento de los productos de sal se debe aprender lo más posible. Ya sea sal cruda procesada, sal agregada como conservante y saborizante o mezclada con alimentos como nueces o palomitas de maíz, etc. Sin embargo, el consumo de tantos minerales esenciales de los alimentos orgánicos es probablemente el mejor enfoque. Los alimentos naturales y bien equilibrados contienen los minerales traza y nutrientes necesarios que el cuerpo necesita de forma regular. Esas frutas, vegetales, nueces y semillas que asimilan la sal orgánica a través de su sistema de raíces aseguran que los alimentos tengan el contenido de sal requerido que el cuerpo humano ingiere con mayor facilidad. Esto refuerza aún más la

importancia de los suelos fértiles para cultivar y cosechar alimentos sanos que se requieren para una buena salud. Los pesticidas y los productos químicos en los suelos contaminados ingresarán al cuerpo humano a través de alimentos que carecen de nutrición y contienen contaminantes dañinos. Un ocupante espiritual informado hará la mejor elección para su cuerpo. Confíe en su instinto y si los alimentos son deficientes, cambie las fuentes tantas veces como sea necesario hasta que esté convencido de que es la opción correcta para su cuerpo.

Contaminantes ambientales: Estos pueden ser cualquier número de una amplia gama de materiales que afectan el aire, el agua y el suelo. Pueden ser emisiones industriales, escorrentías químicas o fugas subterráneas de desechos peligrosos que se filtran en el medio ambiente y pueden causar estragos en todas las especies de vida en el planeta. Ya sea que se trate de radiación que se filtra hacia la atmósfera que atraviesa el mundo y llueve en cada nación que se encuentra en su camino o no, afecta a todos los ciudadanos del mundo. Los contaminantes son visibles en todas partes y pueden hacer que su presencia se conozca a medida que se acumulan en el cuerpo y se manifiesta como cualquier tipo de proceso de enfermedad secundaria. Un ejemplo común es la cantidad de pesticidas que se rocían en los cultivos para reducir las infestaciones de insectos. Los productos químicos tóxicos se absorben sistemáticamente en los suelos del planeta con cada año que pasa de uso. Cuando llegan las lluvias, estos mismos contaminantes químicos se reducen a la capa freática y también se lavan en los estanques, lagos, arroyos, ríos y, en última instancia, océanos. Estos químicos eventualmente interactúan con la vida acuática que habita en las mismas aguas.

Algunos de estos peces se capturan y consumen como parte del ciclo de la alimentación humana (bagre, salmón, atún, etc.). Es posible que estos peces ya contengan otros contaminantes como el mercurio o incluso la radiación (liberados desde el desastre nuclear de Fukushima, Japón, en el océano Pacífico). La fábrica cercana que produce cualquier

tipo de desecho tóxico (como los fertilizantes, por ejemplo) tiene el potencial de descargas accidentales o planificadas de subproductos en el agua, tierra o incluso corrientes de aire. Estos pueden desviarse por kilómetros o incluso días hacia áreas residenciales o comerciales circundantes. Incluso un incendio accidental puede provocar evacuaciones masivas de una planta química, ferrocarril o barco. La amenaza de contaminantes para el cuerpo humano no se limita a los sospechosos habituales. El discernimiento y la conciencia son requisitos clave para reconocer amenazas directas e indirectas para la salud humana. La lista de contaminantes puede ser potencialmente ilimitada, dada la cantidad de industrias y empresas del mundo que producen todos los diferentes tipos de productos que contienen ingredientes químicos o tóxicos en una capacidad u otra. El conocimiento y la conciencia situacional son indispensables para proteger el cuerpo humano de los contaminantes.

Otros Contaminantes: Al igual que los contaminantes ambientales, estos también forman una amplia categoría de áreas en el entorno global. Definición más precisa de algunos contaminantes comunes que afectan la salud humana son los agentes de limpieza comunes para el hogar, pinturas, lubricantes mecánicos y aceites almacenados en el garaje, aerosoles, tratamientos químicos para la conservación de la madera, retardantes de fuego para muebles, iluminación fluorescente compacta que se rompe, pesticidas para el hogar, para el jardín, jabones para el cuerpo y la ropa, champús y muchos otros productos de consumo que se usan regularmente en prácticamente todas las residencias del mundo de una forma u otra. La ingesta continua en masa, la exposición y la absorción de sustancias químicas tóxicas que se filtran en el cuerpo humano a través de la respiración a través de los pulmones, la ingestión a través del tracto gastrointestinal o la absorción a través de la piel humana son perjudiciales para el cuerpo humano y para el mantenimiento de la vida.

Un ejemplo simple es el cloro. Se puede ingerir tomando agua clorada, absorber en la piel debido al agua clorada de la

piscina, agua de la ducha o cloro (lejía) lavada, o incluso respirada a través de los vapores causados por el exceso de calor en el cuarto de almacenamiento, garaje o lavandería. Todos los aerosoles en spray o los ambientadores sólidos contienen y expulsan al aire varios agentes químicos que se inhalan continuamente. ¿Cuántas lesiones pueden estar causando los alvéolos y los bronquios dentro de los pulmones por estos mismos químicos tóxicos? El almacenamiento de pinturas, diluyentes de pintura, fluido hidráulico, combustibles, amoníaco y muchos otros contaminantes en el garaje, y se exponen diariamente a la temperatura exterior del sol, puede hacer que los contaminantes se calienten y se conviertan en vapores peligrosos.

Al entrar y salir a diario de cualquier espacio confinado que contenga los contaminantes químicos, el peligroso cóctel de diversos productos químicos ingresa al cuerpo humano y comienza a causar estragos fisiológicos en las diferentes células, órganos y piel del cuerpo. La exposición a largo plazo a estos tipos de ambientes contaminados puede potencialmente resultar no solo en enfermedades respiratorias y orgánicas, sino también en la formación de enfermedades dermatológicas en cualquier individuo expuesto a ellas. Otros ejemplos de exposiciones de contaminantes comunes a la población mundial están relacionados con elementos cotidianos que superficialmente parecen tener un origen benigno. En realidad, representan una amenaza a largo plazo para la salud y la longevidad del cuerpo.

El aluminio, el cobre, el acero inoxidable, los productos recubiertos de teflón y otros utilizados en la preparación y el procesamiento de alimentos liberan continuamente sus partículas metálicas e inorgánicas en el sistema digestivo humano. Cada vez que un utensilio metálico roza o raspa cualquiera de las bandejas (como el aluminio), raspa pequeñas partículas del material metálico o de teflón y luego se consume en el sistema digestivo. La detección de altos niveles de aluminio inorgánico en pacientes con Alzheimer se ha observado en muchos estudios científicos (autopsias). Los alimentos contaminados por partículas metálicas o de teflón

pueden ser parte de un paradigma de contaminación más amplio que finalmente afecta a muchas de las poblaciones globales de hoy. La aparición de la enfermedad de Alzheimer y otras enfermedades importantes en la sociedad de hoy no se explica adecuadamente por la medicina moderna. Nuevamente, ¿qué ha cambiado de los siglos anteriores al presente al que se puede hacer referencia como el posible catalizador del aumento en las estadísticas de pacientes con Alzheimer?

¿Cuáles son algunas de las posibles contramedidas o soluciones alternativas para evitar la ingestión pasiva o directa y la contaminación de cualquier tipo de contaminantes en el proceso de preparación de alimentos? Medidas simples y proactivas, como preparar alimentos con todos los recipientes de vidrio, el uso de utensilios de madera o bambú, evitar los plásticos de BPH, envases, microondas y otros artículos de preparación o almacenamiento de alimentos. No se ha demostrado aun que los productos de vidrio de grado alimentario liberen sustancias químicas latentes en el proceso de congelación o calentamiento de la cocina, como lo hacen los plásticos mezclados químicamente y los compuestos, especialmente cuando los plásticos se usan en microondas. Eso hace que los de vidrio son mas preferible que los demas.

De manera similar, se hace referencia a que varios champús y acondicionadores comerciales bien conocidos en Estados Unidos contenían el ingrediente químico metilisotiazolina (MIT). Esta toxina está directamente relacionada con la disfunción de las neuronas al prevenir las comunicaciones entre las redes neuronales, reduciendo y suprimiendo efectivamente el funcionamiento normal del cerebro. La conexión entre la enfermedad de Alzheimer y el MIT se conoce desde al menos 2004. ¿Cuántos otros productos químicos y toxinas que se mezclan innecesariamente con los miles de productos de consumo utilizados en la higiene y en la cadena alimentaria (alimentos procesados) finalmente se confirmarán en el futuro? ¿Décadas, años después de que el daño irreparable al cuerpo haya ocurrido? Un ocupante espiritual

consciente del cuerpo debe filtrar todos los contaminantes dañinos del cuerpo.

¿Qué pasa con la absorción pasiva o directa de contaminantes de los entornos residenciales y laborales? El amplio espectro de contaminantes potenciales impide la implementación de un enfoque único para todos. Por lo tanto, los contaminantes que son más frecuentes en esas áreas deben ser dirigidos primero y principalmente. Si hay contaminantes crónicos y habituales en el aire, entonces los productos de limpieza y filtrado del aire deben investigarse y utilizarse para reducir la inhalación de dióxido de carbono (CO_2), los escapes de la combustión del petróleo, el radón en el hogar, los gases químicos, la radiación de mesas de granito en la cocina, etc. De manera similar, realizar inspecciones de los espacios de los ocupantes para determinar las formas en que los contaminantes pueden entrar o salir de las áreas es crucial para identificar las amenazas potenciales. Quizás la mejora del equipo de filtrado de aire automatizado y, al mismo tiempo, el sellado de cualquier puerta, ventana, tubería u otros puntos de acceso alrededor de la estructura para que los contaminantes impidan aún más su ingreso mitigará algunas de las amenazas.

Parásitos & Toxinas: En conjunto con las enfermedades gastrointestinales como el estreñimiento y los malos hábitos alimenticios, los parásitos y las toxinas encuentran refugio en los intestinos congestionados. La medicina naturopática no atribuye los trastornos digestivos a los parásitos (gusanos, tremátodos, etc.), sino que aparecen en respuesta a los intestinos disfuncionales. Para ayudar a aliviar los intestinos congestionados y compactados, excavan como lombrices de tierra, aireando y excavando canales para ayudar a desalojar los desechos fecales putrefactos. Sin sus actividades de excavación y extracción (salvamento), los intestinos podrían potencialmente cerrarse como cemento en teoría, requiriendo intervención quirúrgica para eliminar los desechos fecales compactados. Los parásitos pueden considerarse casi como buitres, hienas o tiburones. Son como los carroñeros que se alimentan de animales muertos que, a su vez, ayudan a mantener el medio ambiente más limpio y ayudan a prevenir

el brote de innumerables enfermedades que pueden manifestarse a partir de cadáveres en descomposición. Cuando los parásitos superpoblan e invaden los órganos, la escala se inclina a su favor y luego plantea riesgos adicionales para la salud del individuo. Un hábito alimenticio adecuado anularía la formación de un entorno propicio para su existencia (tener diariamente 2 a 3 evacuaciones intestinales ayuda a prevenir su colonización). Para aclarar, los parásitos no son una parte natural del cuerpo humano y deben ser erradicados. Se alimentan del anfitrión, al igual que una garrapata cava y extrae comidas de sangre de su anfitrión. ¿Alguna vez permitirías que una garrapata viva voluntariamente por fuera de tu cuerpo? ¿Por qué permitirías que gusanos o parásitos vivan dentro de él?

Las toxinas pueden tomar muchas formas. Ya sea ingerido a través de alimentos contaminados y suministros de agua o subproductos de los alimentos semi digeridos (pudriéndose o fermentando) e incluso las excreciones químicas y de desechos de cualquier número de parásitos, hongos (Cándida albicans) y bacterias. La ingestión de cualquier tipo de antibiótico por lo general destruye las bacterias de la buena flora que residen en los intestinos. La mala flora puede luego moverse rápidamente para repoblar los intestinos, ya que las bacterias opuestas han sido erradicadas por los antibióticos. Este acto de equilibrio (buena y mala flora) es delicado y ambos están interrelacionados con hábitos alimentarios positivos y un sistema GI que funciona correctamente. Cada vez que alguno de estos está desequilibrado o funciona incorrectamente, existe la posibilidad de formación de enfermedades. Algunas de las plantas y hierbas naturopáticas utilizadas para erradicar diferentes especies de parásitos intestinales son el té de ajenjo, la tintura o té de nogal verde-negro, los clavos, las semillas de papaya y muchos otros. Algunos están dirigidos específicamente (los clavos matan los huevos pegados a las paredes intestinales, por ejemplo), pero colectivamente forman un protocolo integrado para erradicar o expulsar naturalmente los parásitos que pueden estar infestando el hígado, la vesícula biliar, el páncreas, el intestino delgado, la vejiga, el intestino grueso y el recto (lombrices intestinales).

Narcóticos & Estimulantes: Existen muchos tipos de narcóticos y estimulantes que se consideran peligrosos para la salud, tanto legales como ilegales. Algunas culturas lo consideran un tipo benigno, mientras que otra cultura considera que es el peor de todos los narcóticos. Algunos de los más establecidos y generalizados son el tabaco, el alcohol, la marihuana, el opio (heroína), la cocaína, las metanfetaminas, los medicamentos recetados que contienen opioides y muchos otros. La disponibilidad y distribución de estos muchos tipos de narcóticos peligrosos se atribuyen a varios factores diferentes, como la seguridad débil en las fronteras, la inestabilidad política, la especulación económica, la complicidad, la guerra no declarada para destruir una nación, las organizaciones criminales locales e internacionales, etc.

Independientemente de la causa raíz, por la presencia de este tipo de narcóticos en cualquier país o comunidad, el usuario final en última instancia asume el peso de su uso, abuso y adicción. El consumo de marihuana junto con cerveza, vino, licor fuerte y otros estimulantes alcohólicos ataca el cuerpo humano en muchos niveles diferentes. Cuando se inhala el primer cigarrillo de marihuana, los pulmones y el torrente sanguíneo comienzan a absorber los químicos de las plantas que afectan físicamente al cuerpo celular. Si la marihuana se mezcla con cigarrillos o cigarros normales y se fuma, la nicotina comienza a atacar el delicado sistema pulmonar, directamente hasta el nivel de los alvéolos y afecta el proceso de respiración celular.

La incapacidad de transportar más oxígeno al torrente sanguíneo comienza a afectar al cuerpo haciéndolo más ácido en general, al tiempo que lo priva del oxígeno necesario. El cáncer y otros procesos de enfermedades prosperan en ambientes ácidos y anaeróbicos (sin oxígeno). El vínculo entre el hábito de fumar cigarrillos y el cáncer de pulmón se ha establecido con décadas de investigación y estudios científicos. Aunque la marihuana no contiene nicotina, su capacidad para perjudicar el sistema nervioso del cuerpo hace que la persona sea menos capaz de reaccionar rápidamente a los peligros

ambientales (por ejemplo, conducir vehículos, motocicletas, nadar o cualquier otra actividad física).

Los estimulantes alcohólicos también han devastado el cuerpo humano en todo el mundo. No hay valor nutricional de muchos de los productos alcohólicos comercializados para las masas. Por el contrario, se consideran toxinas químicas que dañan a muchos órganos del cuerpo como el hígado, riñón, etc. y afectan directamente al sistema nervioso humano, lo que impide su capacidad de reaccionar rápidamente a sus entornos. Esto a su vez da como resultado lo que comúnmente se conoce como estar ebrio. En algunos casos en los que se produce un consumo excesivo, los niveles de alcohol en la sangre pueden llegar a niveles extremos, resultando en la muerte o incapacitación de la realidad de la persona y conduciendo a accidentes vehiculares bajo la influencia del alcohol. El consumo de productos de marihuana (fumar, comer, etc.) es ilegal en muchos países, mientras que otros son más tolerantes a su uso.

Las discusiones y los debates sociopolíticos sobre si se debe legalizar marihuana o no es uno que requiere la participación y el consenso de la ciudadanía, no por decreto unilateral de los gobiernos. Los referendos estatales y nacionales son la clave para poner fin a la posición pro o en contra de la infame, engañosa y fallida guerra contra las drogas. Al igual que la prohibición del alcohol en los Estados Unidos, que no tuvo éxito a principios de 1900 (debido a la falta de voluntad de la población en general para dejar de consumir la bebida ilegal), el gobierno finalmente la reglamentó y aplicó impuestos para poder controlarla. El tabaco también terminó con un proceso regulatorio y tributario para supervisar su consumo. Como un producto independiente (marihuana), debe considerarse un híbrido entre el alcohol y el tabaco. Al inhalar el humo en los pulmones, el individuo puede experimentar los efectos secundarios fisiológicos de adormecer el cerebro, algo similar a estar ebrio.

Cada nación tiene el deber y la responsabilidad de representar a sus ciudadanos e implementar las leyes que la mayoría de su

gente considera aceptables para su cultura y forma de vida en ese momento. Los narcóticos como la cocaína, la heroína, las anfetaminas y muchos otros causan un alto costo en el cuerpo humano, ya que se consideran mucho más peligrosos, adictivos y letales. Liberan sustancias químicas al cerebro y al torrente sanguíneo que actúan como un tipo de liberación de dopamina, lo que le da al usuario una sensación de euforia. Con cada nueva exposición repetida al narcótico, el cuerpo se vuelve más tolerante y resistente a su resultado eufórico, por lo que se requiere que más narcótico alcance el mismo efecto que se obtuvo por primera vez. La necesidad de consumir más repetidamente aumenta con el tiempo y puede llevar a estados de desesperación física (ansiedad) a consumir más. La experimentación de cualquier tipo de narcótico tiene el potencial de volverse adictiva y, literalmente, destruir la vida de un individuo.

La adicción no solo afecta al consumidor, sino al núcleo familiar y amigos, quienes están directa e indirectamente afectados por los efectos devastadores del catalizador. En última instancia, la sociedad misma lleva el peso y la carga de la persona adicta al tener que encarcelarla por consumo de drogas ilegales o si se cometen actos delictivos en el proceso, se incurre en gastos de instalaciones de tratamiento o encarcelamiento y generalmente se financian con dinero de los contribuyentes. Es una situación sin salida para el individuo, la familia, la sociedad y el gobierno. Los únicos defensores y beneficiarios de tener personas drogadictas son los narcotraficantes, las prisiones con fines de lucro y el comercio sexual que se aprovechan de los usuarios adictos y vulnerables.

Los innumerables tipos y variedades de narcóticos ilegales y estimulantes son extensos. El narcótico individual en sí mismo debe considerarse irrelevante. Todos son una amenaza para la salud humana, incluidos los medicamentos farmacéuticos y los narcóticos que tienen efectos secundarios significativos. En algunos casos, la mortalidad directa. El potencial de destruir un cuerpo físico con estas toxinas químicas es una amenaza real para cualquier individuo, joven o viejo, pobre o adinerado.

La presión de los compañeros para experimentar con narcóticos es una amenaza constante para jóvenes y adultos por igual. La educación y la conciencia de las amenazas para la salud deben asimilarse a las diferentes edades del desarrollo físico para proteger al individuo de quedar atrapado en un entorno por los drogadictos y sus pares influyentes. Estos no solo destruirán sus propias vidas, sino que llevarán muchas otras vidas con ellos al obligarlos a consumir todo tipo de narcóticos peligrosos. La mejor respuesta demostrada a los narcóticos es rechazarlo y alejarse. Quienes abogan por su consumo libremente no deben infringir los derechos de otros y el libre albedrío para vivir una vida larga y saludable. Ambos están en diferentes caminos de lecciones de vida. Uno puede causar lesiones, dolor, sufrimiento, mientras que el otro es todo lo contrario en la vida.

¿Qué pasa si el consumo y el abuso de narcóticos es simplemente un esfuerzo subconsciente por parte del ocupante espiritual del cuerpo para dejar de vivir? ¿Qué pasa si su intención es liberarse del reino del cuerpo físico en esta dimensión? Tal vez quiera escapar al universo donde el cuerpo espiritual pueda disfrutar y experimentar nuevamente el amor infinito y las muchas otras emociones que existían antes de encarnar en esta vida 3D. ¿Qué pasa si el ocupante espiritual está experimentando dificultades en la transición del amor universal a la gran densidad de carne y hueso en el planeta Tierra? Las energías negativas que rodean a ciertas personas y entornos pueden desgastar un espíritu considerablemente, hasta el punto de querer cancelar su contrato 3D para vivir en esta vida y regresar al universo.

¿Qué mejor manera de regresar al universo que saturar el cuerpo con toxinas dañinas (narcóticos, estimulantes, alimentos procesados y similares) que finalmente destruirán el cuerpo desde el interior de una manera acelerada, liberando así al ocupante espiritual de vuelta al éter? No habría necesidad de un suicidio directo, sino más bien un suicidio deliberado causado por la negligencia subconsciente y la omisión de las necesidades del cuerpo. ¿Es tal vez la intención subliminal de un adicto que anhela regresar a donde el amor y

la empatía existen libremente? Busca la causa raíz y ahí reside la respuesta a muchos de los dilemas de la vida. Quedarse o no quedarse y experimentar las lecciones de la vida. Aquellos que lo encuentren demasiado difícil pueden optar por renunciar esta incarnacion y regresar al amor universal. Lo que quizás no se den cuenta es que probablemente regresarán y comenzarán de nuevo. Mantente firme y graduate de la vida.

Lectura de Referencia:

- *The Vaccine Contest (El concurso de vacunas), William Blair (1806)*
- *Compulsory Vaccination in England (La vacunación obligatoria en Inglaterra), William Tebb (1884)*
- *The Vaccination Question in Light of Modern Experience: An Appeal for Reconsideration (La pregunta de la vacunación a la luz de la experiencia moderna: un llamado a la reconsideración), Dr. Killick Millard (1914)*
- *The Horror of Vaccinations Exposed (El horror de las vacunas expuestas), C Higgins (1920)*
- *The Spanish influenza pandemic of 1918 (Pandemia de la influenza española de 1918), Oscar J Harvey (1920)*
- *Dr. Ernst Krebs Sr., Bulletin of the Nevada State Board of Health (Boletín de la Junta de Salud del Estado de Nevada), pág. 7-9 (enero 1920)*
- *Bechamp or Pasteur: A Lost Chapter in the History of Biology? (Bechamp o Pasteur: ¿Un capítulo perdido en la historia de la biología?), Ethel Douglas Hume (1923)*
- *Health and Freedom Through Self Knowledge (Salud y libertad a través del conocimiento propio), Dr. J. Haskel Kritzer (1927)*
- *The Drama of Fluorine: The Arch Enemy of Mankind (El drama del flúor: el enemigo arco de la humanidad), Dr. Lep Spira (1953)*
- *Fluoridation: The Great Dilemma (La fluoración: el gran dilema), Dr. G. Waldbott (1978)*
- *Murder by Injection (Asesinato por inyección), Eustace Mullins (1988)*
- *The Cure for All Cancers (La cura para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1993)*
- *The Cure for All Diseases (La cura para todas las enfermedades), Dra. Hulda Clark (1995)*

- *The Private Science of Louis Pasteur (La ciencia privada de Louis Pasteur), Gerald Geison (1995)*
- *The Advanced Cure for All Cancers (La cura avanzada para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1996)*
- *Trust Me, I'm A Doctor (Confia en mi, Soy un Medico), Dr. Joel Wallach (1998)*
- *The Amazing Liver Cleanse (La increíble limpieza de hígado), Andreas Moritz (2000)*
- *Dead Doctor's Don't Lie (Los doctores muertos no mienten), Dr. Joel Wallach (2004)*
- *Anatomy of A Pandemic: The 1918 Influenza (Anatomía de una pandemia: la influenza de 1918), D. Ann Herring (2006)*
- *The Fluoride Deception (El engaño del fluoruro), Christopher Bryson (2006)*
- *The Poison in Your Teeth (El veneno en tus dientes), Thomas McGuire DDS (2008)*
- *Eugenics, Fluoride and Vaccines, a video (Eugenesia, fluoruro y vacunas), un video de Dr. Russell Blaylock (2010)*
- *Guidelines for Drinking Water - Quality (Pautas para el agua potable – Calidad), WHO (2011)*
- *Water, Salt, Milk – Killing Our Unborn Children (Agua, sal, leche - Matando a nuestros niños que aún no han nacido), Kevin Mugur Galalae (2012)*
- *FluorideGate – Documental, Dr. David Kennedy (2013)*
- *Vaxxed, una película documental de Andrew Wakefield (2016)*

Capítulo 12

PELIGROS AVANZADOS DE LA SALUD

Hay muchos tipos de peligros para la salud que pueden afectar a las personas en diferentes grados. Una de las más frecuentes es el estrés. Este indicador fisiológico específico (estrés) puede marcar la diferencia entre una vida larga y saludable o una vida corta y poco saludable. El estrés agudo puede afectar a una persona en situaciones únicas y, ocasionalmente, cuando se la expone a ciertos factores de estrés en la vida de la persona (una prueba, la primera cita, una multa por exceso de velocidad, ser despedido del trabajo, una muerte en la familia y otras). Es un factor que contribuye al inicio repentino de la muerte en muchos jóvenes, sin previo aviso. El estrés crónico se correlaciona más con las variables a largo plazo (responsabilidades laborales estresantes, matrimonios o relaciones poco saludables, divorcio, litigios de custodia de los hijos y muchos otros). Se atribuye también a la formación de enfermedades crónicas del corazón. Estos muchos catalizadores incesantemente y continuamente hacen que el cuerpo induzca y absorba muchas adrenalinas, sustancias químicas y toxinas que el cuerpo genera y excreta durante sus picos de producción en ambientes estresantes. La fatiga crónica y la sensación de agobio pueden tener un costo dramático y duradero en el cuerpo.

Cuando las hormonas del estrés se liberan en el torrente sanguíneo (epinefrina/adrenalina y norepinefrina/ noradrenalina), algunos de los indicadores físicos comunes que se producen son: apretar y rechinar los dientes de la mandíbula, el crecimiento de canas, la caída del cabello, las bolsas debajo de los ojos, el cuello rígido, dificultad para dormir y una larga lista de otros efectos secundarios. Estas

hormonas actúan como radicales libres en el cuerpo, básicamente atacando y debilitando el sistema de defensa natural del cuerpo mediante la activación constante de la respuesta de lucha o huida en el cuerpo, impidiendo así los tiempos generales de recuperación. El impacto psicológico es tan feroz como sus manifestaciones físicas y, a menudo, se puede observar cuando una persona estalla enojada o grita durante un incidente que de otra manera sería irrelevante (por ejemplo, derramando un vaso de leche). La leche derramada no es la causa del estrés, sino que es simplemente el desencadenante o catalizador que activa la liberación de la ira, la rabia, el miedo y otras emociones. Quizás el individuo está a punto de ser ejecutado en su casa o simplemente perdió su empleo. La leche podría potencialmente ser "la última gota", lo que resultaría en un ataque a todo lo que los rodeaba.

El estrés puede provocar un aumento de los niveles de presión arterial a medida que libera las hormonas en la sangre. También puede aumentar las tensiones musculares en todo el cuerpo. ¿Cuál es la solución para reducir o eliminar el estrés de la vida de una persona? Las respuestas son variadas, pero algunas llegan al frente del manejo básico del estrés. Las cosas simples como mirar películas de comedia y aprender a relajarse más pueden proporcionar un alivio temporal. El alivio a largo plazo puede involucrar diferentes variables que abordan el empleo, las relaciones, la economía, la familia y otros. Una acción simple como tener un masaje en el hombro puede ser de gran beneficio para ayudar a liberar las tensiones acumuladas en aquellas áreas del cuerpo (cuello) que sirven como reservorio para el estrés en algunos casos. En casos severos de estrés, los relajantes musculares y el asesoramiento pueden ser necesarios para controlar a las personas que no han podido superar eficazmente sus problemas relacionados con el estrés.

Si se permite que el estrés continúe sin controlarse, puede aumentar a niveles que excedan la capacidad del cuerpo para manejar las hormonas del estrés y sus efectos secundarios en el cuerpo. En casos severos, estos pueden evolucionar a desequilibrios psicológicos que requerirán intervención

médica (miedo, depresión, ansiedad, etc.). El viejo dicho de que el estrés mata es una observación válida. Una persona puede encontrar beneficios al cambiar su estilo de vida, empleo, ubicación geográfica, relación o incluso adquirir una mascota para ayudar a romper con cualquier entorno tóxico que esté contribuyendo a su estrés. Caminar o participar en meditación, yoga, masajes u otra actividad relajante puede proporcionar liberaciones para el estrés. Encontrar más cosas buenas en la vida, reírse más a menudo y estar cerca de personas positivas también puede contribuir a una perspectiva y un ambiente más positivos, lo que resulta en menos estrés en general. Aunque a la humanidad le gusta pensar que su cuerpo es una máquina, no lo es. Está hecho de carne y sujeto a todas sus exposiciones ambientales.

Consumo de comida: ¿Cuántas comidas son apropiadas tener durante un período de veinticuatro (24) horas? ¿Qué debe consumirse y cómo debe comerse? Hay múltiples respuestas a la misma pregunta ya que cada persona es diferente y única fisiológicamente. La respuesta habitual es tres (3) comidas principales por día: desayuno (6-8 a.m.), almuerzo (12-1 p.m.) y cena (a las 5-6 p.m.) En el mundo. Sin embargo, muchos países tienen diferencias entre sus horarios, contenido y tamaño de sus comidas. Algunos pueden consumir de 4 a 6 comidas más pequeñas durante el día para satisfacer sus hábitos de vida. En algunas prácticas, el desayuno se considera la comida más importante del día (resultado del mercadeo efectivo de la población y la propaganda y el engaño de la pirámide alimenticia), mientras que el almuerzo es una comida ligera y la cena es una comida pesada. En otras prácticas, el desayuno se pasa por alto por un vaso de jugo de fruta y piezas de fruta, el almuerzo es una comida pesada en proteínas y la cena es una sopa de carbohidratos muy ligera para garantizar un buen descanso nocturno. ¿Cuál es el protocolo correcto para consumir comidas? La respuesta es que ninguno de ellos es correcto. La respuesta correcta es: cualquiera que sean sus requisitos y objetivos fisiológicos para su propio cuerpo, no los impuestos por otro individuo o grupo de personas que lo obligan a ser o creer.

Dado que cada persona es diferente, cada una tiene requisitos únicos para su consumo de alimentos nutricionales. Cuando una persona requiere un consumo masivo de carne (proteínas animales y sus derivados), la otra puede omitir completamente el consumo de proteínas animales durante una comida y comer proteínas, frutas, vegetales, nueces, semillas y ensaladas de origen vegetal. ¿Qué es correcto? Ambos son y ninguno es.

¿Cuándo se consume el almuerzo? Nuevamente, cuando el cuerpo ha sido observado durante semanas y meses y se detecta un patrón fisiológico de los momentos apropiados para que el individuo consuma alimentos, ese es el momento adecuado para consumir una comida. El consumo de cualquier tipo de comida pesada durante la hora del almuerzo puede producir una sensación de saciedad e incluso un llenado excesivo a veces, dando como resultado el temido monstruo del sueño que alienta el pecado mortal de acostarse o dormir después de una comida. Este hábito de estilo de vida pobre y poco saludable puede resultar en el desarrollo de reflujo ácido, problemas gastrointestinales y muchas otras enfermedades potencialmente a largo plazo. Dado que la producción de bilis por el hígado está en su punto máximo durante el período del almuerzo, esto probablemente encuentre el mayor beneficio. Durante los meses de verano, se alienta a los almuerzos ligeros a mantener la luz de la población en pie y atentos en el trabajo y las escuelas. ¿Es este el curso de acción más beneficioso para los requisitos del cuerpo o del trabajo y de las instituciones escolares?

¿Y la cena? La porción de la comida a las 5 a 6 pm se considera ideal para la mayoría, ya que le permite al cuerpo el tiempo adecuado para comenzar el proceso digestivo por la noche antes de irse a la cama a las 9 a 10 pm. Tener una cena tardía (ej. a las 8 pm) y luego irse a la cama a las 10 pm, coloca el estrés y la carga innecesarios no solo en el sistema digestivo, sino en todo el cuerpo. Es probable que produzca malos períodos de sueño y al día siguiente, agravando aún más los alimentos mal digeridos del cuerpo. Complementa la cena parcialmente digerida de la noche anterior con un desayuno

temprano, y el sistema gastrointestinal se congestionará y sobrecargará. Si este proceso ocurre dentro de un período de solo 24 horas, ¿Qué ocurre con un hábito de estilo de vida crónico y disfuncional de, por ejemplo, 10-20-30 años? ¿Cuánto más puede tolerar el sistema GI antes de que se descomponga en una úlcera, colitis, síndrome del intestino permeable, estreñimiento, síndrome del intestino irritable, gastritis, cáncer de colon o cualquier otro nombre de enfermedad que probablemente tenga el mismo catalizador (malos hábitos alimenticios y de estilo de vida)? Además, si la producción de bilis desde el hígado se encuentra en su punto más bajo durante las horas de la noche, hay mucho menos disponibilidad para neutralizar los alimentos ácidos que entran en los intestinos desde el estómago y sus jugos ácidos. El exceso de acidez luego se filtra hacia los intestinos, promoviendo un ambiente ácido que es propicio para el desarrollo de la formación de enfermedades como el cáncer que crece en un ambiente anaeróbico (sin oxígeno y altamente ácido). En caso de duda, come menos (ayuno). Siempre se puede comer una manzana pelada, banana, piña, naranja o alguna otra fruta para alimentar cualquier hambre que pueda manifestarse inesperadamente.

Un ejemplo relevante de estudio de caso es el siguiente: una persona no ha consumido normalmente el desayuno en los últimos 20 años. No tiene ningún deseo físico por consumirlo y no se suscribe al engaño de la pirámide alimenticia ni sucumbe a la propaganda que adoctrina comentarios de otros que dicen que la industria alimentaria y el gobierno del desayuno son la comida más importante del día (bla-bla-bla). El consumo de un vaso de jugo de naranja o zanahoria recién exprimido o un trozo de fruta en rodajas será suficiente por la mañana hasta que el indicador físico de hambre se manifieste en el estómago o el cerebro. El proceso de "ayuno" es la forma en que su cuerpo procesa los alimentos existentes en los intestinos y elimina los desechos acumulados de manera efectiva en la mañana. Normalmente esta persona consume una comida de tamaño promedio (proteínas de origen vegetal) a las 12 del mediodía y no toma siestas por la tarde. La hora de la cena suele ser entre las 5 y las 6 de la tarde, pero él tampoco

consume la cena. Anteriormente, consumía un tazón ligero de sopa con verduras, pero descubrió que comía por costumbre y no por hambre física.

Ahora come pequeñas porciones de proteínas de origen vegetal (nueces y frijoles), verduras, frutas y semillas durante todo el día y la noche para garantizar una dieta equilibrada. Básicamente, consume una (1) comida vegana completa por día a la hora del almuerzo y durante los otros períodos del día, los bocadillos saludables de alimentos se mezclan. Vitaminas y minerales orgánicos adicionales se obtienen con una cucharada o dos de melazas, castana o nueces de Brasil, almendras, semillas de calabaza frescas y secas y otras fuentes de alimentos saludables que proporcionan las más de noventa (90) vitaminas, minerales, etc. esenciales que el cuerpo necesita todos los días para mantener una buena salud. El simple hecho de consumir alimentos veganos, sin asegurarse de que estos fuentes de nutricion también estén incluidos eventualmente, resultará en enfermedades. El cuerpo necesita muchos otros suplementos como el selenio, el magnesio, el cobre y muchos otros. Estos se obtienen preferiblemente a través de alimentos orgánicos y se consumen o complementan con suplementos dietéticos orgánicos que los contienen. Los productos comerciales como los minerales iónicos fúlvicos también contienen altas cantidades y concentraciones de minerales necesarios.

Este mismo individuo generalmente tiene 2-3 movimientos intestinales a lo largo del día. Él está dentro de su índice de masa corporal (IMC) y hace deporte 3 veces por semana. Básicamente, está en buena forma física, saludable y come cuando su cuerpo quiere comer alimentos, no cuando suena el timbre de la cena. Es 100% vegano después de eliminar las excreciones químicas tóxicas y los desechos putrefactos que albergan parásitos, placa de colon, cálculos biliares, hongos candida albicans, biopelículas y otros patógenos en el cuerpo. ¿Qué significa todo esto para una persona que ha asimilado los hábitos alimenticios y de estilo de vida que la familia, los amigos y la sociedad le impusieron involuntariamente?

Esto significa que algunos de los hábitos de estilo de vida aprendidos pueden ser contraproducentes para lograr la salud individual y requieren un autoanálisis en profundidad para evaluar con más precisión cuáles son realmente beneficiosos y perjudiciales para el cuerpo. Desaprender lo aprendido en la vida puede ser difícil. Las preguntas que debe hacerse para establecer una determinación de línea de base sobre cómo proceder implicarán algo como lo siguiente:

1. ¿Tengo sobrepeso para mi estatura, cuerpo y edad? Consulte el cuadro de su índice de masa corporal (IMC) para obtener un análisis comparativo. Si determina que los resultados superan los parámetros de altura y peso sugeridos por el IMC, entonces intente reducir su peso corporal para una vida más saludable.

2. ¿Consumes tres (3) o más comidas principales al día? Si es así, ¿Te sientes hinchado, aturdido, somnoliento o letárgico después de comer cualquiera de las comidas? Si vuelves a contestar sí, reduce la cantidad de alimentos durante cada comida u omite una comida por completo (ayuno intermitente) para determinar si estás comiendo por hambre o por "hábito de estilo de vida".

3. ¿Tienes un abdomen distendido, padeces afecciones de la piel y la sangre o tienes un cabello excesivo y maloliente y experimentas flatulencias crónicas? En caso afirmativo, es probable que exista una descomposición excesiva de alimentos y desechos fecales en el sistema gastrointestinal, lo que da lugar a la producción de gases pútridos que posteriormente son expulsados del cuerpo. El componente maloliente es probable que provenga de desechos fecales que han sido atrapados en el sistema GI durante días-semanas-meses-años y deben ser evacuados rápidamente para llevar la homeostasis al cuerpo. Es probable que las toxinas residuales se desborden de los intestinos hacia los sistemas linfático y circulatorio de la sangre, y se manifiestan aún más como forúnculos, quistes, dermatitis, hervores, eccema, acné, psoriasis, piel grasa y otras afecciones sanguíneas y dermatológicas.

4. ¿Consumes proteínas animales moderadamente o vorazmente (carne de res, cerdo, pollo, quesos, leches, pescado, huevos, etc.) junto con papas, arroz, verduras, azúcares y otros (carbohidratos y almidones) durante las comidas? Si es así, estas diferentes categorías de alimentos no pueden ser digeridas y procesadas de manera eficiente al mismo tiempo sin cerrar el estómago y expulsar los alimentos semi-digeridos a los intestinos para su posterior procesamiento. Las proteínas animales requieren ácidos para procesarse en el estómago. Los carbohidratos y las verduras requieren enzimas para procesar estos tipos de alimentos en el estómago.

Idealmente, los carbohidratos, almidones, azúcares, verduras, ensaladas, etc. deben consumirse solos (sin proteinas), ya que requieren enzimas para procesar antes de ser expulsados a los intestinos. Dado que estos son típicamente alimentos de formación menos ácida, se necesita poca bilis (alcalina) para neutralizar cualquier ácido residual que quede antes de empujar estos alimentos aún más en el sistema que transporta hacia el procesamiento intestinal de alimentos (peristalsis). Las proteínas animales (carnes, etc.) requieren ácidos digestivos para procesar y disolver más fácilmente este tipo de alimentos. Estos se expulsan posteriormente a los intestinos y se mezclan con la bilis del hígado para neutralizar los ácidos estomacales residuales y continuar por el sistema transportador (peristalsis).

Cuando estos dos alimentos opuestos se mezclan simultáneamente en el estómago (proteínas, carbohidratos, almidones o azúcares), chocan y cierran parcialmente el proceso eficiente de disolución de ácidos en el estómago de las proteínas. Es comparable a tratar de quemar madera en un pozo de fuego abierto con troncos empapados en agua. El fuego existente se extinguirá rápidamente ya que los troncos empapados no son fácilmente combustibles en su estado actual. El resultado final es un grupo de madera semi-quemada y con leña y mucho humo (flatulencia). Esto es básicamente lo que transpira en el estómago y intestinos. Sin embargo, en lugar de troncos de madera, los alimentos semi-

digeridos se mueven lentamente hacia abajo por la cinta transportadora, extrayendo parcialmente nutrientes, vitaminas y minerales, mientras que la mayor parte simplemente se expulsa (eventualmente) como residuos fecales putrefactos y fermentados. Idealmente, las proteínas se pueden consumir en una comida y los carbohidratos en la siguiente comida. Una opcion alternativa podría ser comer los carbohidratos, las verduras y las ensaladas primero, esperar 30-60 minutos y luego proceder a comer proteínas de origen vegetal (frijoles, lentejas, nueces, etc.) para darle tiempo al estómago a cambiar de enzima a ácido estomacal. La experimentación determinará qué protocolo producirá menos hinchazón abdominal, flatulencia y letargo en el cuerpo. Una vez que se descubre un método adecuado, continúe experimentando y anotando los alimentos consumidos y los efectos resultantes en un diario. Esto servirá para validar o desacreditar el protocolo seleccionado a lo largo del tiempo. Solo a través de la exploración y experimentación directas, una persona descubrirá qué es lo apropiado para su cuerpo físico. Ninguno es igual y si mi amigo come 10 libras de frijoles, es posible que mi cuerpo no lo requiera o acepta.

Como recordatorio, el cuerpo necesita diariamente más de 90 minerales orgánicos, vitaminas, aminoácidos, grasas y otros para garantizar una buena salud. Estos complementan cualquier escasez que las frutas, verduras, nueces y semillas no poseen en cantidades suficientes. Sin estos minerales y vitaminas esenciales, el cuerpo se agota, se debilita y es susceptible a la formación de enfermedades en cualquier parte del cuerpo. Los alimentos complementarios que poseen estos nutrientes deben obtenerse y consumirse también para una dieta equilibrada.

Hábitos Dietarios: Prácticamente todas las personas en el planeta no han recibido una educación mínima sobre nutrición adecuada en la dieta o hábitos de vida saludables. La humanidad nunca ha tenido la oportunidad en los últimos siglos de comprender y aplicar el conocimiento que se ha perdido, distorsionado y oculto. El resultado ha sido un completo desglose generacional del conocimiento útil. Las

poblaciones han sido adoctrinadas para continuar transmitiendo conocimiento erróneo a las generaciones posteriores. El proceso poco saludable solo ha sido firmemente establecido y aceptado como una verdad con la ayuda de los medios de comunicación y organizaciones con fines de lucro que defienden su visión comercial de cómo consumir alimentos procesadosy comerciales.

Si la verdad fuera conocida por las poblaciones globales, prácticamente todas las enfermedades humanas probablemente serían erradicadas de la faz de la tierra si los alimentos adecuados se consumieran de manera estructurada y se corrigieran los malos hábitos de vida. Si este conocimiento oculto y olvidado fuera lanzado a la población global masiva, muchas industrias (productos farmacéuticos, médicos, especialistas médicos, cáncer, cría de animales, ganado, pescado, aves de corral, lechería y otros) probablemente sufrirán significativamente o colapsarán económicamente en total. El consumo de proteínas de origen vegetal sobre los animales y la asimilación de frutas, nueces, vegetales, semillas y agua natural limpia comprenderían una dieta saludable y nutricional, perdonando así a los millones de animales sensibles de ser masacrados y sacrificados cada año para el consumo humano y la reducción de muchos tipos de enfermedades degenerativas que se manifiestan como consecuencia del consumo de la dieta occidental (proteínas animales).

El consumo incontrolado de alimentos procesados y proteínas de origen animales en el sistema digestivo humano (que fue diseñado intencionalmente para consumir frutas, nueces, verduras y semillas) hace que el cuerpo se cierre. Los materiales semielaborados que se clasifican industrialmente como basura digestible, se consumen y se mueven lentamente a través del tracto digestivo. Debido a que el material está en su mayor parte sin valor nutricional y saturado con vitaminas y minerales inorgánicos que son incompatibles con el cuerpo, tiende a acumularse en los intestinos y se estanca. A medida que el material procesado se compacta aún más y continúa el proceso de fermentación, las excreciones químicas putrefactas

se liberan en la sangre y los sistemas linfáticos, lo que afecta a esos delicados sistemas fisiológicos. El proceso de peristalsis lenta en última instancia conduce a que solo haya una sola evacuación intestinal o menos por día. En algunos casos, pueden pasar varios días o semanas antes de que se logre cualquier apariencia de evacuación intestinal. En sus libros, *"Health via Food" (Salud a través de los alimentos)* del Dr. William Howard Hay y *"Tissue Cleansing Through Through Bowel Management"* (*(Limpieza de tejidos a través de la gestión intestinal)* de Bernard Jensen, detallan y relatan muchas de las dolencias de sus pacientes y cómo se asociaron directamente con los sistemas GI deficientes, el ayuno, la dieta y los estilos de vida. Estos médicos se adelantaron siglos a su tiempo e identificaron con precisión las causas profundas de muchas de las enfermedades del hombre en las sociedades modernas.

El actual ocupante espiritual en el planeta no debe ser considerado responsable por su falta de conocimiento sobre los hábitos alimenticios y el estilo de vida adecuados. Las industrias alimentarias han hecho todos los esfuerzos posibles para convencer a los consumidores de comprar sus productos alimenticios a fin de generar ganancias para sus accionistas. Estos no deben considerarse reemplazos aceptables para los alimentos saludables que necesita el cuerpo. El hábito alimentario adecuado no es consumir una cantidad fija de calorías o carbohidratos después de pesar tantos gramos del producto en una balanza. Los hábitos dietéticos adecuados giran en torno a comprender cómo el sistema digestivo humano y el cuerpo se nutren de los alimentos adecuados y, además, qué efectos fisiológicos tienen lugar cuando los productos animales poco saludables saturan y obstruyen los muchos sistemas delicados del cuerpo, lo que da lugar a la formación de enfermedades degenerativas que se pueden prevenir por completo. Con conciencia consciente y situacional.

Los alimentos saludables que contienen minerales traza orgánicos y vitaminas, y que se consumen regularmente como parte de una dieta planificada, proporcionarán al cuerpo la

nutrición necesaria para crecer y mantener un cuerpo sano. Los alimentos nutricionales como verduras, frutas, nueces y semillas contienen prácticamente todas las vitaminas y minerales necesarios. Sin embargo, dado que no hay dos individuos iguales al 100% en el mundo, algunos pueden requerir más vitaminas, minerales, proteínas, grasas y carbohidratos que otros debido a sus tasas de metabolismo, estilo de vida, requisitos de actividad física, etc. Hay varios alimentos complementarios que contienen grandes cantidades de los requerimientos diarios de dietas recomendadas (RDA) disponibles para aumentar una dieta saludable. Estos alimentos complementarios también son de origen vegetal y no contienen productos de origen animal ni sus derivados o subproductos.

Los granos no procesados, como la avena y la quinua, la melaza negra y otros, brindan importantes beneficios nutricionales (minerales orgánicos y vitaminas) al cuerpo, evitando así los productos animales incompatibles que no se consideran los alimentos básicos naturales de la raza humana. Esto ha sido demostrado por la multitud de estudios de investigación científica realizados durante muchas décadas que concluyen que la dieta occidental es una de las prácticas más dañinas para la salud humana. El libro "*El estudio de China*" por T. Colin Campbell, PhD. es un estudio de investigación médica que describió a decenas de miles de personas durante varias décadas, sus hábitos alimenticios y las enfermedades resultantes relacionadas con su dieta y estilos de vida. Aquellos que participaron en la dieta occidental (consumo de proteínas animales y sus derivados) mostraron incidencias significativamente más altas de formación de enfermedades degenerativas, mientras que sus homólogos que consumieron más proteínas de origen vegetal tuvieron incidencias significativamente más bajas de formación de enfermedades degenerativas y una mayor longevidad.

La investigación médica que este estudio comparte con el mundo es una verdad inconveniente e incómoda para muchas industrias alimentarias de todo el mundo que intentan

desacreditar los hallazgos mientras que sus voceros pagados de la academia intentan distraer y disuadir a una población inconsciente de la correlación directa entre el consumo de proteínas animales (carnes, leche, pescado, aves, huevos, queso, etc.) y muchas enfermedades. Una población informada y educada puede ver a través de campañas de propaganda y desinformación por parte de las empresas alimentarias y, en última instancia, tomar decisiones informadas sobre los alimentos que consumen para la salud de su cuerpo y la de sus familias.

Desnutrición: son las visualizaciones de inanición cuando se utiliza este término, elucidando a un país del tercer mundo empobrecido donde se acentúa el abdomen distendido y los marcos esqueléticos. Sin embargo, el mero consumo de cualquier tipo de alimento, orgánico o procesado, no equivale necesariamente a una dieta nutritiva y equilibrada. El consumo de solo 1-2-3 tipos de verduras o frutas orgánicas diariamente conducirá eventualmente a una deficiencia de vitaminas o minerales dentro del cuerpo. Alternativamente, el consumo de 1-2-3 tipos de alimentos procesados como pizza, hamburguesa o pollo frito tampoco garantiza una dieta nutritiva y equilibrada. El cuerpo requiere más de noventa (90) minerales, aminoácidos y vitaminas junto con las frutas, verduras, nueces y semillas orgánicas para mantener un cuerpo sano y en funcionamiento.

El simple hecho de consumir proteínas a diario, sin carbohidratos, grasas, vitaminas, colesterol u otros minerales, en última instancia, conducirá a un desequilibrio fisiológico y se manifestará como una enfermedad o síndrome médico. El cuerpo humano requiere un equilibrio nutricional para mantenerlo en la máxima capacidad operativa. El consumo de azúcares (crudos, sintéticos, en bebidas carbonatadas, dulces, café y otras bebidas endulzadas, etc.) individual y colectivamente tiene un efecto general negativo en el cuerpo de varias maneras. Uno de los más comunes es el agotamiento del calcio orgánico del cuerpo. A medida que el azúcar se digiere y se transporta por todo el cuerpo, tiene la capacidad de extraer el calcio orgánico de las arterias, venas y paredes de

la membrana. Esto puede resultar en la formación de venas varicosas, hemorroides y disminución de la densidad ósea a medida que el calcio orgánico se lixivia del sistema esquelético para ayudar a neutralizar los azúcares formadores de ácido en los intestinos. La ingestión de calcio orgánico, como el té de árbol de corteza de roble, se absorbe naturalmente en el cuerpo para uso esquelético y corporal, a diferencia del calcio inorgánico o sintético que puede acumularse en las articulaciones u otras partes del cuerpo y nunca ser asimilado para el uso del cuerpo.

El consumo de cualquier producto lácteo (calcio) como leche, queso, helado, etc. se considera contraproducente y puede causar más daño al cuerpo. Estos productos lácteos se vuelven ácidos después de ser digeridos, lo que hace que el cuerpo filtre el calcio del sistema esquelético para ayudar a neutralizar el calcio que forma el ácido que ingresa en el tracto intestinal. El consumo de productos lácteos no equivale a una mayor absorción de calcio en el cuerpo. Literalmente puede tener el efecto fisiológico opuesto en el cuerpo. El discernimiento debe hacerse entre la formación de ácido y la formación de alimentos alcalinos que entran en el cuerpo. Cuando los limones (ácidos) se consumen, se vuelven alcalinos formándose en el cuerpo durante la digestión. Cuando se consume la leche, se convierte en ácido formando en el cuerpo después de la digestión. El ambiente alcalino no agota el calcio orgánico. Los ambientes ácidos requieren calcio para neutralizar el ácido en el sistema GI. *(Los individuos deben investigar la interacción de los alimentos en el cuerpo y también consultar con profesionales médicos de diferentes orígenes que puedan brindar una comprensión más amplia de los efectos en el cuerpo. Muchas escuelas de medicina modernas pueden tener solo unas pocas horas de nutrición, mientras que los médicos naturópatas tienen años de estudio y años posteriores de práctica con sus pacientes.)*

Un ejemplo similar es el consumo diario inadecuado de cobre orgánico en el cuerpo humano. Esto puede manifestarse típicamente como cabello gris o blanco. El cobre es un ingrediente clave para la pigmentación del cabello en la cabeza

y el cuerpo. A medida que el cuerpo se vuelve deficiente en los niveles de cobre orgánico, hay menos color que proporcionar a los folículos pilosos. Más alarmante, la falta de cobre orgánico se ha relacionado directamente con la formación de aneurismas arteriales. Se pueden manifestar en la aorta, el cerebro o cualquier parte del cuerpo. Esta deficiencia se mitiga por el consumo de alimentos que son ricos en cobre orgánico. Los niveles de consumo de vitaminas y minerales inorgánicos y sintéticos a escala industrial han inducido a error a la población a creer que aumentar su dieta con este tipo de píldoras puede reemplazar el valor nutricional que necesitan cuando se consumen los alimentos procesados o se omiten las comidas por completo. Las industrias de alimentos procesados y vitaminas sintéticos han adoctrinado a la población mundial a creer que el consumo de sus productos les proporcionará todas las vitaminas y minerales que su cuerpo necesita para existir con un cuerpo sano.

Un buen ejemplo de esta información errónea de mercadeo es el consumo de cualquier tipo de cereal seco que haya sido etiquetado como complementado con vitaminas y hierro enriquecidos. Un experimento simple es moler el cereal en una licuadora con agua y luego pasar un imán sobre el cereal en una bolsa de plástico. Observa cómo el hierro inorgánico (virutas de metal) se acumula en el imán. Este hierro inorgánico se comercializa como nutritivo y bueno para el desarrollo de un niño. ¿Cuál es el efecto a corto plazo o acumulado a largo plazo en el cuerpo de un adolescente? ¿Se alojarán las virutas de metal en un rincón del intestino del niño y causarán daño? ¿Se acumulará en un órgano como el páncreas? Las ramificaciones son potencialmente muchas y peligrosas para la salud humana. La mejor solución para obtener una dieta balanceada y nutritiva es consumir vegetales orgánicos, frutas, nueces y semillas como el cuerpo debería hacer. El consumo de alimentos procesados o sintéticos, a pesar de consumir en abundancia, no equivale a una dieta equilibrada y saludable. Solo a través de la educación nutricional, una persona puede comprender completamente los requisitos fisiológicos del cuerpo para la calidad y la funcionalidad.

Nuevamente, a diferencia de la comercialización de alimentos populares y las campañas de los anunciantes, el consumo de proteínas de origen animal se ha relacionado directamente con la manifestación de procesos de enfermedades en los seres humanos. *"El estudio de China"* proporciona décadas de investigación científica que demuestra claramente la correlación de procesos significativos de enfermedades degenerativas con el consumo de cualquier tipo de proteínas animales. A la inversa, el estudio demuestra que las poblaciones que consumieron proteínas de origen vegetal tuvieron significativamente menos formaciones de enfermedades durante las mismas décadas de estudio. El estudio científico suele ser rechazado por las compañías de procesamiento de alimentos convencionales y las industrias de sacrificio de animales que obtienen ganancias financieras de su consumo continuo (ganado, cerdo, aves, productos lácteos, huevos y otros).

La pirámide alimenticia adoptada por los gobiernos para consumir las diferentes variedades de productos animales, igualmente divididos para el desayuno, el almuerzo y la cena, no es más que una distribución compartida de las fuentes de ingresos corporativos de las industrias. Los huevos, carne de cerdo y productos lácteos se consumen por la mañana. El pollo y el pescado se consumen en el almuerzo. La carne y las papas se consumen para la cena y los pasteles en el medio. La pirámide alimenticia debe considerarse un engaño de mercadeo, diseñado intencionalmente para adoctrinar a las poblaciones globales para que consuman animales que nunca tuvieron la intención de ser parte de la cadena alimentaria humana.

Cuando se observa que un bebé, niño, adolescente o adulto tiene un abdomen distendido (excesivo) y la parte restante del cuerpo se considera delgada o esquelética en su naturaleza, la presencia de desnutrición o inanición suele ser la primera conclusión que se debe hacer. ¿Es la causa del abdomen distendido un resultado de la desnutrición o de una infestación parasitaria? ¿Están los parásitos (gusanos) secuestrando algún valor nutricional del huésped humano y su

cuerpo simplemente esta saturado en el área abdominal? El consumo de productos antiparasitarios (orgánicos o farmacéuticos) para eliminar los parásitos probablemente proporcionará información adicional para discernir cuál es la etiología del abdomen distendido. Los parásitos en sí mismos probablemente desvían y devoran cualquier valor nutricional que pueda ser consumido por el huésped humano, dejando al individuo en un estado debilitado y vulnerable.

El consumo de alimentos orgánicos en este punto no equivale a un cuerpo que funciona de manera más saludable, ya que es probable que se encuentre en el modo de supervivencia nutricional. Si no está relacionado con los alimentos, entonces puede estar relacionado con los parásitos. Si una evaluación determina que los parásitos son los culpables, se identifican y se implementan protocolos de erradicación. Una vez que se eliminan los parásitos, el cuerpo puede comenzar a expulsar las toxinas parasitarias restantes y posteriormente reconstruirse con alimentos orgánicos que contienen las vitaminas, minerales, proteínas, grasas y carbohidratos necesarios. El cuerpo está completamente interconectado. Cuando hay desequilibrios o deficiencias nutricionales presentes, los órganos individuales y colectivos pueden verse directamente afectados. El conocimiento de una nutrición adecuada es necesario para tener una vida larga y saludable. El consumo de alimentos procesados como la dieta básica en última instancia puede resultar en la desaparición general del cuerpo.

Enfermedad de la arteria coronaria (EAC): Cuando las arterias de un individuo se saturan con placa solidificada (grasas trans y otros desechos) y se ocluyen hasta el punto de que se impida el flujo continuo de sangre y el oxígeno no pueda llegar al tejido muscular del corazón, el efecto resultante es un ataque al corazón. Cuanto más tiempo el músculo cardíaco carece de oxígeno, más células y tejidos mueren durante el evento. Es por eso que es imperativo que siempre se administre oxígeno a las víctimas de ataques cardíacos para ayudar a oxigenar las células tanto como sea posible durante ese período crítico.

La placa en un ataque al corazón no surge espontáneamente del éter, sino que se acumula lentamente en las arterias hasta el punto de no retorno. Hay muchas variables debatidas en la medicina moderna en cuanto los principales catalizadores responsables de la aparición de la enfermedad coronaria del corazón y otros factores asociados que resultan en ataques cardíacos. Uno de los principales sospechosos es la dieta inadecuada y los malos hábitos de estilo de vida. Si dos individuos consumen hamburguesas grasosas, grasas trans, margarina, pizzas de queso y otros alimentos deliciosos por igual, pero uno realiza ejercicio cardiovascular y el otro no, ambos todavía tienen probabilidades de sufrir una enfermedad coronaria. Quizás una persona menor que la otra que no hace ejercicio, pero ambas consumen alimentos que saturan el cuerpo con ingredientes (placa y grasa) que se acumulan en las arterias. Cuando se acumula suficiente cantidad de estos desechos de la dieta (grasas trans) y celulares en sus cuerpos, el evento de ataque cardíaco puede ocurrir sin previo aviso. Sin embargo, típicamente, el aumento de la presión arterial y otros pre-indicadores se manifiestan primero, lo que le da al ocupante espiritual del cuerpo una premonición de lo que vendrá a la salud. Si se ignoran las señales previas, el inicio eventual puede ser traumático. Si se aborda con prontitud mediante acciones correctivas, el evento traumático puede evitarse.

Ha habido muchos casos documentados de corredores de maratón, triatletas, hombres de hierro y otros que repentinamente colapsaron con un ataque cardíaco importante y fueron hospitalizados. Algunos sobrevivieron y otros no. No importa tanto el ejercicio realizado, sino la capacidad de los diferentes sistemas internos (arterias) para funcionar a niveles óptimos. Al igual que un auto de carreras profesional puede verse brillante y limpio en el exterior, si los filtros de aceite y combustible nunca se han cambiado en 100,000 km de recorrido, el motor puede sufrir una pérdida de rendimiento y aumentar la temperatura del motor. Si el mismo vehículo nunca ha tenido un mantenimiento del motor por más de 50 años, es solo una cuestión de tiempo antes de que el motor se sobrecargue y falle debido a la acumulación

excesiva de lodo en los pistones y las líneas de combustible. Por lo tanto, eventualmente va estallar una junta o grietas en el motor con altas temperaturas, que termina la carrera en fin. En las cirugías a corazón abierto, donde las arterias coronarias han sido detectadas como ocluidas, los cirujanos han podido abrir las arterias y extraer masas solidificadas de grasas trans. Aparecen de color blanco, son semisólidos *(arteriosclerosis)* y pueden rellenar completamente el espacio arterial que alimenta el corazón. Los doctores literalmente lo sacan como un palo de pretzel seco. Esta misma placa y material de desecho celular no se limitan a las arterias coronarias, sino que también se extienden por todas las arterias del cuerpo. Las arterias obstruidas se detectan de manera más prominente en el corazón debido a su impacto inmediato en la salud de la persona. La mala circulación debida a la acumulación de placa también puede manifestarse como manos y pies fríos en algunos casos, junto con aumentos (hiper) y disminuciones (hipo) en la presión arterial.

El Dr. John Christopher indica que cuando se produce un ataque cardíaco repentino, la práctica naturista de mezclar una (1) cucharadita de pimienta de cayena en polvo en un vaso de agua caliente y beberla inmediatamente, proporcionará alivio inmediato a la víctima de ataque cardíaco. Además, el consumo de jarabe de bayas de espino proporciona nutrientes directamente a los músculos del corazón para recuperar la salud de su tejido. Él indica que, en una emergencia de ataque cardíaco, se debe tomar una (1) cucharada de pimienta de cayena en polvo en agua caliente cada cinco (5) minutos hasta la recuperación. Luego, tomar ¼ a ½ cucharadita x 3 veces por día. Su libro "*Herbal Home Health Care*" *(Cuidado de la salud con hierbas caseras)* proporciona más detalles y una visión de sus muchas décadas de práctica de la medicina naturopática.

Una vez que se comprenden la causa y los efectos, las opciones son totalmente claras para una persona. Tener una dieta nutricional saludable desde una infancia temprana y mantener una rutina regular de ejercicios probablemente llevará a una vida larga y saludable. Por el contrario, el

consumo de alimentos con grasas trans (margarina, aceites de cocina, etc.) probablemente resultará en la acumulación de estas grasas no saludables en el sistema circulatorio (sangre), y se manifestará de muchas maneras diferentes, como EAC, problemas de la piel y otras varias enfermedades. La conciencia de la situación de los alimentos consumidos y sus efectos acumulativos (positivos o negativos) son fundamentales para elegir qué camino tomar en la vida, sano o insalubre.

Derrame Cerebral: Hay diferentes tipos de accidentes cerebrovasculares que pueden ocurrir en el cerebro de una persona, pero todos comparten resultados finales similares, como la parálisis o incluso la muerte, si no se los atiende rápidamente como una emergencia médica. Básicamente, la sangre que contiene oxígeno que fluye hacia el tejido cerebral cesa, lo que hace que las células cerebrales se extingan a los pocos minutos de la privación de oxígeno en la sangre. Se estima que el 80% de los derrames cerebrales se consideran accidentes cerebrovasculares isquémicos. Esto puede ocurrir cuando las arterias del cerebro se estrechan o se obstruyen con la placa o grasa, lo que reduce significativamente el flujo de sangre a las áreas vitales del cerebro. Algunos accidentes cerebrovasculares son embólicos (el coágulo de sangre viaja al cerebro desde otra parte del cuerpo), trombótico (desarrollado en la arteria cerebral por la placa o grasa) o hemorragia (que tiene una lesión en el tejido cerebral, lo que provoca la rotura de los vasos sanguíneos o una fuga directa).

Cada uno es un tipo diferente de accidente cerebrovascular, pero igual de peligroso para la salud del individuo. Los resultados físicos de tener un derrame cerebral pueden variar desde una parálisis leve a un lado del cuerpo o incluso la muerte. El tiempo de respuesta médica y la administración de oxígeno y medicamento al cuerpo, sangre y cerebro es fundamental para prevenir y minimizar el daño cerebral grave y duradero de la persona. La falta de flujo sanguíneo y oxígeno efectivos es, en última instancia, el principal factor determinante en el nivel de lesión (gravedad) de la persona.

El riesgo de desarrollar un derrame cerebral puede reducirse potencialmente manteniendo una dieta saludable y nutricional, y participando en un programa de ejercicio regular. La prevención es mucho menos dolorosa, costosa y más placentera que tener una intervención quirúrgica de emergencia para resolver el evento de crisis. Incluso entonces, la aplicación de un stent arterial (malla de alambre que se expande dentro de la arteria para restablecer el flujo sanguíneo) en cualquier parte del cuerpo es solo una medida temporal provisional. Los estudios científicos han detectado que, normalmente, dentro de los cuatro (4) meses posteriores a la inserción de un stent, vuelve a colapsarse dentro de la arteria. El stent fue solo una respuesta de emergencia para abrir la arteria y aumentar el flujo de oxígeno en la sangre, pero no resuelve ningún hábito alimentario deficiente que la persona pueda seguir practicando. A menos que el individuo cambie sus hábitos dietéticos, se asegura una emergencia médica re-ocurrente en un futuro cercano.

En cualquier caso, en el que una persona pierda el conocimiento, ya sea debido a un accidente vehicular, un altercado físico, una caída accidental, un origen desconocido, etc., se deben tomar medidas de precaución. La práctica normal es realizarse un examen médico del cerebro para asegurarse de que no haya rupturas o fugas de arterias o vasos dentro del cerebro. Estos pueden volverse más obvios durante 24 a 48 horas a medida que la sangre se filtra hacia la cavidad craneal, lo que aumenta la presión intracraneal manifestándose de diferentes maneras a los médicos. De manera similar, el impacto del cráneo con cualquier fuerza opuesta (como jugar al fútbol, boxeo o accidente vehicular), hace que el cerebro se empuje hacia el interior del cráneo, rebotando hacia la parte posterior del cráneo, lo que da como resultado moretones internos en el cerebro (lóbulos frente y traseros). Esto se conoce como golpe y contragolpe. Posteriormente, el cerebro puede aumentar de tamaño mientras la sangre continúa saliendo a la cavidad cerebral, aumentando la presión interna. Las lesiones en la cabeza siempre deben ser evaluadas por un profesional médico si la persona queda inconsciente o pierde su orientación en cuanto

a quién es o dónde está. La excreción de líquido claro de los oídos se considera una emergencia médica ya que este líquido cefalorraquídeo (CSF en ingles) indica una lesión cerebral grave y traumática.

Si una dieta y hábitos de estilo de vida saludables se mantienen a lo largo de la vida de un individuo, es probable que haya menos preponderancia o predisposición a experimentar enfermedades físicas como un derrame cerebral o una enfermedad coronaria. El mito legendario de que es hereditario de los padres no se cumple en la mayoría de los casos. Sin embargo, lo que puede ser cierto es la mala alimentación y los hábitos de vida transmitidos de generaciones anteriores. Si los abuelos o los padres consumieron cantidades masivas de alimentos procesados y con grasas trans durante su vida y sufrieron accidentes cerebrovasculares o ACV, sus hijos también pueden ser candidatos si se suscriben a esos mismos hábitos de alimentación y estilo de vida deficientes. Cambie las variables y el resultado esperado también se puede cambiar. No es brujería o poción mística, sino sentido común y conciencia consciente de que todo lo que uno hace en la vida también tiene un resultado. Basura consumido en el cuerpo = enfermedad y dolencias que se manifiestan en el cuerpo. El libre albedrío permite a los individuos elegir y manifestar su propio destino y realidad durante su vida.

Estreñimiento: El estreñimiento ocasional y crónico debe ser un indicador de primera línea de hábitos alimenticios y estilo de vida inadecuados. El estreñimiento no solo es un inconveniente, sino que debe considerarse una prioridad de salud médica y una posible emergencia física que requiere un cambio dramático en los hábitos de consumo de la dieta y el estilo de vida del individuo. La acumulación de material fecal en cualquier porción del tracto digestivo puede causar dolencias como diverticulosis (expansión de bolsas de aire del intestino similar a una hernia), enfermedad de Crohn, síndrome del intestino permeable (pared intestinal perforada), síndrome del intestino irritable, colon transverso prolapsado donde el intestino grueso se colapsa en la parte superior del

útero en las hembras y puede presentarse como un útero prolapsado o la vejiga urinaria, lo que también podría ejercer presión sobre la próstata masculina. El impacto de la materia fecal puede existir durante semanas-meses-años dentro del individuo y bloquea la excreción adecuada de los desechos del cuerpo y la absorción de la nutrición en el cuerpo. En algunos casos, los desechos fecales petrificados pueden quedar atrapados durante meses y años. Cuando finalmente sale, puede ser como una piedra.

En la medicina naturista, tantas comidas principales que se consumen en un día deben ser la cantidad equivalente (en promedio) de evacuaciones intestinales en el mismo período de 24 horas. Si la persona consume desayuno, almuerzo y cena (3 comidas principales) por día x 7 días (21 comidas en total), entonces en ese mismo período de 7 días, debe tener un promedio equivalente de 21 evacuaciones. Si el individuo solo tiene una evacuación por día x 7 días, entonces tiene (21-7 = 14) 14 evacuaciones en mora.

Si este mismo individuo solo tiene 1 evacuación por día durante 30 días, mientras consume 3 comidas principales cada día, entonces (30 días x 3 comidas / día = 90 comidas; menos 1 evacuación / día x 30 días = 30 evacuaciones), eso equivale a 90 comidas consumidas y 30 evacuaciones expulsadas. El individuo tiene potencialmente sesenta (60) evacuaciones intestinales en mora.

Los alimentos se acumulan y se compactan dentro de los casi 12 metros de los intestinos dentro del cuerpo. Cuando los intestinos se enjuagan por completo en un individuo típico que está estreñido, la pérdida promedio de material fecal compactado puede variar de 10 a 20 libras o más típicamente. Estos mismos desechos fecales están excretando continuamente las toxinas en los intestinos, la sangre y los sistemas linfáticos. A medida que estos se saturan y sobrecargan, los órganos y la piel del cuerpo intentan expulsar los desechos peligrosos por cualquier medio necesario (forúnculos, quistes, hervores, eccema, psoriasis, etc.) fuera del cuerpo a través de la piel.

En el libro *"Nuevo cuerpo - Nueva vida"*, el autor narra su viaje personal de descubrimiento acerca de su cuerpo insalubre. Las imágenes fotográficas son un testimonio de las 12 libras iniciales perdidas en 3 semanas y 15 libras en 30 días que se perdieron permanentemente al expulsar los desechos fecales y placa mucoidal acumulados en los intestinos. Si no lo hubiera experimentado de primera mano, nunca lo habría creído posible. Como tal, uno de los primeros pasos debe ser expulsar los desechos acumulados por el proceso de estreñimiento. Casi instantáneamente, el individuo se siente más ligero con sus pies y con una energía mucho más robusta de lo normal. El libre albedrío determinará qué tanto un individuo persigue activamente para recuperar su salud y la de sus familiares y amigos.

Diarrea: La medicina convencional describe esta dolencia gastrointestinal como un paso frecuente de heces fecales sueltas y acuosas desde los intestinos. Los catalizadores se suelen denominar reacciones bacterianas, virales, parasitarias, medicamentos, alergias a los alimentos y muchas otras variables. El tiempo de recuperación se menciona entre 1 y 7 días, lo que requiere una hidratación frecuente y el consumo de electrolitos. Algunos otros signos y síntomas asociados con la diarrea son náuseas, cólicos, vómitos, fiebre, distensión abdominal, gases y malestar general. Cada brote de diarrea es diferente, dependiendo de la etiología de la diarrea y del individuo que sufre desde su inicio. Si no se aborda adecuadamente y empeora, puede convertirse en disentería. En casos graves, se recomienda el uso de antibióticos durante varios días para ayudar a estabilizar el sistema GI.

En la práctica de medicina naturopática del Dr. Christopher, él describe la diarrea como uno de las formas más severos de estreñimiento gastrointestinal que puede afectar a la humanidad. Ocurre por lo que el intestino inferior está obstruido y la materia fecal no puede proceder a través de la peristalsis. Solo los líquidos pueden pasar y apretarse a través de los intestinos inferiores y, por lo tanto, explicar por qué solo las heces muy acuosas emergen del cuerpo. La causa se describe como que típicamente consume demasiada fruta en

la dieta (no tiene suficiente fibra), expulsión de toxinas, malestar digestivo, estrés y otros. Además, si no se rectifica con prontitud, esta emergencia GI probablemente conducirá a la aparición de disentería. Hace referencia al consumo de agua de arroz, té de corteza de roble, infusiones de durazno, duraznos maduros y varios otros que son eficaces para resolver rápidamente los episodios de diarrea aguda y crónica. Además, debe determinarse la causa raíz (probablemente una dieta deficiente sin fibra). Las frutas como el albaricoque, el arándano, la mora y las manzanas son consideradas beneficiosas para los episodios de diarrea.

Dolor de cabeza/Migraña: La aparición del dolor dentro del cráneo, ya sea leve o grave, puede atribuirse a diversos catalizadores ambientales y fisiológicos. La inhalación, la exposición o el consumo de toxinas pueden provocar dolores de cabeza punzantes en el paciente. La medicina convencional generalmente prescribe 1-2 medicamentos sin receta para eliminar los síntomas (no la causa) y luego la persona comienza a sentirse mejor en unas pocas horas. La exposición repetida a los mismos catalizadores probablemente resultará en la repetición del tratamiento de los síntomas y en eludir la causa raíz. Hay diferentes tipos de dolores de cabeza como la tensión, la aglomeración y la migraña con los que los pacientes se enfrentan regularmente. Las diferentes fuentes de su desarrollo abarcan desde un extremo a otro en el espectro, lo que hace que una persona crea que es inevitable y debe vivir con ella consumiendo medicamentos para mantenerla bajo control. Nunca abordan realmente la causa raíz y el individuo continúa sufriendo a lo largo de su vida, sin entender completamente por qué. La medicina naturopática aborda las causas de los dolores de cabeza y migrañas para aliviarlos. Cuando el individuo comprende algunas de las diferentes variables y cómo se conectan con el desarrollo de esta incomodidad física, pueden desarrollarse la conciencia y la prevención de la situación para ayudar a evitar que se manifiesten sucesos futuros.

Por lo general, una alteración en el sistema digestivo, los intestinos u otra área se identifica como la causa principal del

dolor punzante en el cerebro. Se menciona que el dolor de cabeza común se produce principalmente debido a una interrupción del proceso de eliminación de desechos del cuerpo y envía una señal de emergencia al cerebro en forma de dolor. Indica que un residuo peligroso o una toxina ha alcanzado un nervio en el intestino y está desestabilizando el medio ambiente. El inicio de un dolor de cabeza señala al ocupante espiritual del cuerpo que hay una ruptura en algún lugar dentro del cuerpo. El material de desecho ha llegado a los nervios dentro del estómago y intestinos y debe ser expulsado para restablecer la homeostasis. Existen otras variables de dolor de cabeza, como pánico, miedo, alergias a los alimentos, azúcar, estreñimiento y una variedad de otras que también pueden convertirse en dolores de cabeza.

Dado que los nervios en el sistema digestivo son los que se ven afectados principalmente por el proceso defectuoso de eliminación de desechos, las señales se canalizan y se manifiestan dentro del cráneo, donde sirven como una advertencia importante para el ocupante espiritual que reside dentro del cuerpo, comunicándose en términos inequívocos a impedir un mayor consumo del catalizador y expulsar o eliminar los desechos relacionados con el dolor de cabeza. Los tés naturales para los nerviosos, como la planta gorro craneal (skullcap en ingles) o la planta valeriana, con unas gotas de tintura de Lobelia se conocen como alivio rápido. Otras hierbas como la pimienta de cayena, el ajenjo y la raíz de alcantarilla (Culvert root en ingles) también se conocen resultados efectivos para las migrañas en la medicina naturopática.

Fiebre: En la medicina convencional moderna, la aparición de cualquier tipo de fiebre puede ser indicativa de varios catalizadores, como una infección bacteriana o viral, un tumor, el consume de medicamentos tóxicos que se inyecta, vacunas tóxicas y una multitud de otras variables. A veces, no hay una causa raíz clara identificada por la comunidad médica y tratada como una fiebre de origen desconocido. Típicamente, el cuerpo humano adulto mantiene una temperatura corporal promedio de 98.6F grados (37C). Cuando se detecta un

patógeno en el cuerpo, se liberan químicos (pirógenos) en el torrente sanguíneo como parte del sistema de respuesta. Estos son detectados posteriormente por el hipotálamo (termostato del cuerpo) en el cerebro, que luego le indica que aumente la temperatura del cuerpo. A medida que la temperatura corporal aumenta progresivamente, aumenta la amenaza para la salud del individuo. Se considera que las temperaturas superiores a 103F (39.4C) están en su límite y se recomienda consultar a un profesional médico antes de que llegue a ese punto crítico. Los bebés y los niños tienen diferentes criterios para determinar el riesgo para la salud del aumento de la temperatura de la fiebre. Las desviaciones más pequeñas en su temperatura generalmente se consideran apropiadas debido a su incapacidad para hablar o comunicarse, por lo que se presta más atención a los aumentos más pequeños en su temperatura corporal.

Típicamente, el individuo puede experimentar escalofríos o temblores dentro de su cuerpo, mientras que en el exterior hay sudor y aumenta la temperatura. La persona querrá aplicar más capas de ropa, cobijas y aumentar la temperatura en el hogar mientras la fiebre continúa en muchos casos. Es el mecanismo de defensa natural del cuerpo para destruir (incinerar) cualquier agente patógeno que haya logrado ingresar y escapar del sistema inmunológico natural de defensa del cuerpo. Ralentiza otros procesos fisiológicos como la digestión de alimentos para atacar el organismo invasivo. Es poco probable que el individuo con fiebre tenga apetito por comer cualquier tipo de comida y tenga pocas ganas de beber incluso líquidos. La falsa creencia de que dar al individuo alimentos sólidos para consumir los hará más fuertes para combatir los patógenos es buena intención, pero solo sirve para obstaculizar e impedir que el cuerpo se recupere por sí mismo. El consumo de agua limpia a temperatura ambiente o de bebidas naturopáticas (te's caliente) a base de hierbas debe ser el único líquido considerado, ya que este medio de líquido caliente ayuda a eliminar los desechos celulares, las toxinas de la sangre y los órganos a través de los riñones y expulsarlos por fuera del cuerpo.

Deben evitarse los refrescos, la leche y otras bebidas y alimentos procesados, ya que solo aumentan el proceso de eliminación de desechos y reducen el tiempo de recuperación del individuo. Los remedios caseros de la vieja abuela típicamente giraban en torno al consumo de caldo o sopa de pollo caliente (sin los sólidos) que se compara con los líquidos calientes que solo se aproximan.

El uso automático predeterminado de antibióticos para tratar cualquier tipo de fiebre es infundado, y debe considerarse un peligro para la salud humana. La práctica común de muchas poblaciones es simplemente comprar un antibiótico y creer que resultará en la eliminación de la fiebre. Sin saber la causa de la fiebre, ¿Cómo puede la persona saber si el antibiótico funcionará o no? Puede ser la información engañosa que se comparte continuamente con las poblaciones globales a través de películas, programas de televisión y otros medios que convencen al espectador a simplemente consumir medicamentos para cualquier dolencia, erróneamente. Algunos médicos simplemente pueden optar por apaciguar a sus pacientes más exigentes para recetar un medicamento que no está justificado, a fin de mantener una relación amistosa entre médico y paciente. Los médicos saben que las infecciones bacterianas pueden tratarse con antibióticos tóxicos, pero los medicamentos no funcionan en las infecciones virales. ¿Quién tiene la culpa, el paciente que exige antibióticos que no proporcionarán ningún alivio médico o el médico que los prescribe a sabiendas a su paciente? Ambos tienen la culpa.

En la medicina naturista, el uso de una infusión de té caliente hecha de flores de saúco, hojas de menta triturada y agua destilada hirviendo se ha utilizado para aliviar a la persona de su sufrimiento fisiológico y recuperarse incluso cuando está cerca de la muerte por fiebre alta. El té caliente se usa para resfriados, influenza, fiebre, inflamación del cerebro, neumonía, estómago e intestinos, y se promociona como un remedio eficaz. El té promueve la transpiración abundante expulsando los patógenos y toxinas del cuerpo, relajando al individuo y permitiéndole dormir.

Cuando una fiebre se manifiesta por primera vez en un niño o adulto, la primera respuesta común es prescribir medicamentos para reducir los niveles de temperatura corporal. La pregunta que debe hacerse es ¿Qué desequilibrio fisiológico ha ocurrido en que el cuerpo está en una postura defensiva, aumentando la temperatura para combatir los patógenos? ¿Es la acumulación de sustancias químicas tóxicas de medicamentos, desechos putrefactos en el colon, sistema linfático congestionado, vacunaciones tóxicas con contaminantes, consumo de alimentos cargados de bacterias o virus u otros? Es probable que el primer mecanismo de respuesta del cuerpo aumente la temperatura corporal para combatir al patógeno e incluso experimente un ataque simultáneo de diarrea explosiva para expulsar el catalizador del cuerpo. El ocupante espiritual del cuerpo debe trabajar con la fiebre, no apagarla, para ayudar a erradicar y expulsar los desechos o contaminantes responsables del cuerpo de una manera segura y controlada.

Cuando un individuo comprende que el sistema de defensa natural del cuerpo (fiebre) está diseñado para erradicar patógenos y no dañar al individuo; ese es el primer paso. Cuando llega la fiebre, el curso natural de acción es abrigarse con ropa y aplicar capas adicionales de manta para ayudar a detener los escalofríos y el frío interior del cuerpo. Todo el tiempo, transpira copiosamente en el exterior del cuerpo, como se pretende, expulsando los desechos tóxicos y matando a los patógenos. ¿Por qué alguien querría consumir medicamentos para detener este proceso natural del cuerpo humano en lugar de seguir su curso natural? Las fiebres son un mecanismo defensivo natural y deben ser abrazadas, no reprimidas para que no se manifiesten. Es la primera respuesta a una emergencia médica que se está desarrollando y no debe ser rechazada. ¿Una víctima de un accidente vehicular en la carretera rechazaría a un paramédico, un bombero o un médico de primera respuesta quien ofrece asistencia médica a sus piernas rotas después de sufrir una colisión de motocicleta? La respuesta es tipicamente, un “no”. No lo rechazaria y piense dos veces antes de rechazar la fiebre en el cuerpo cuando se presenta.

Inflamación: ¿Qué es la inflamación y cuáles son las variables que contribuyen a su aparición en el cuerpo? Las lesiones en las células del cuerpo, el consumo de contaminantes que afectan negativamente su funcionamiento y los mecanismos de autodefensa en respuesta a las lesiones corporales son las principales causas de la manifestación de la inflamación. Los síntomas de la inflamación son enrojecimiento, aumento de la temperatura en la ubicación afectada, hinchazón, dolor y todos son parte de la activación, reparación y el proceso natural de autocuración que el cuerpo controla de forma innata.

¿Cuál es el proceso normal asociado con su aparición? La lesión o infección se produce provocando una reacción química dentro del cuerpo mediante la cual libera proteínas de citoquinas y prepara el escenario para las respuestas fisiológicas posteriores. Las arterias y venas en las regiones afectadas se dilatan, lo que aumenta el volumen de flujo de sangre en el área. Esto a su vez trae más glóbulos blancos al área para consumir cualquier agente patógeno que pueda causar infecciones, hormonas para crear coágulos sanguíneos si hay una fuga de sangre y otras liberaciones químicas que pueden activar otros procesos dentro de los procesos naturales de reparación del cuerpo. A medida que el exceso de sangre y líquidos penetran y saturan el área afectada, esto provoca hinchazón, edema y dolor, ya que estos comprimen directamente las terminaciones nerviosas en muchos casos. El exceso de fluidos se atrapa intencionalmente entre las células para controlar que cualquier patógeno lesionado o infectado en el medio ambiente se expanda más hacia los sistemas del cuerpo (se propague).

Este proceso natural de detección, saturación y aislamiento del área afectada con sangre y glóbulos blancos está diseñado para proporcionar un ataque frontal directo en la prevención y propagación de infecciones en todo el cuerpo. Al poner en cuarentena el área a través de la hinchazón y la inflamación, el cuerpo tiene la oportunidad de curarse rápidamente y un riesgo mínimo de infección en un ambiente controlado. Sin inflamación, cualquier lesión o infección en el cuerpo podría

salirse de control y propagarse a otras partes del cuerpo a través del sistema circulatorio (por ejemplo, tejido contaminado de un cuchillo sucio).

El uso de medicamentos antiinflamatorios en la medicina moderna es contrario a la intuición del mecanismo de reparación natural del cuerpo. Si los medicamentos recetados reducen la inflamación en virtud de sus reacciones químicas en el cuerpo, están impidiendo directamente la recuperación general del área lesionada o afectada. Puede proporcionar alivio de la inflamación, pero es probable que contribuya a retrasos en el período de recuperación general normalmente asociado con el tipo de lesión. Es probable que la reducción de la inflamación reduzca el dolor en las terminaciones nerviosas al no tenerlas comprimidas e inmóviles, pero no equivale a curarse en sí mismo. Simplemente, la reducción de los indicadores de dolor, que conduce a una falsa sensación de recuperación de la infección o lesión, ha ocurrido.

Se hace referencia a que una célula del cuerpo humano normal y saludable es firme, redondeada y alcalina. Una célula sana expulsa sus propios desechos celulares continuamente y cualquier patógeno o desechos que puedan haber penetrado previamente en su capa externa, a través del proceso normal de hidratación celular. Si el cuerpo (las células) se deshidrata, tiende a conservar la mayor cantidad posible de agua restante para mantenerse con vida. Esto, a su vez, evita que las células expulsen desechos celulares y patógenos de manera efectiva, lo que lleva a que se acumulen e incluso se descompongan. La correlación entre una célula sana y una célula enferma que puede resultar en inflamación puede estar asociada con el proceso de acidificación. La célula sana se deshidrata, lo que aumenta los desechos que son de naturaleza ácida. A su vez, la acidez individual y colectiva de las células crea un entorno requerido para cualquier tipo de manifestación y desarrollo de la enfermedad.

El cáncer, por ejemplo, requiere un ambiente ácido o anaeróbico (sin oxígeno y ácido) para sobrevivir y prosperar. El sistema inmunológico del cuerpo detecta la anomalía y

libera dilatadores vasculares para inundar el área con sangre, etc. a fin de contener la amenaza con el proceso de inflamación discutido anteriormente. Cuando el individuo va a ver a su médico para determinar qué causó la inflamación y la hinchazón inexplicables (sin antecedentes de lesiones físicas), se les pueden prescribir medicamentos antihistamínicos para abrir las arterias y el sistema circulatorio que alimenta el área. Esto rompe el área en cuarentena y los patógenos o desechos se dispersan más en todo el cuerpo. Donde el cuerpo se había defendido naturalmente contra los patógenos o desechos al confinarlos al exterminio, fueron puestos en libertad para hacer daño en otros lugares. ¿Cómo ha ayudado esto a la persona que ha acumulado desechos o patógenos en sus células deshidratadas al liberarlos en el cuerpo? Es probable que complique aún más la inflamación ya que la causa original no se ha abordado (deshidratación). El círculo vicioso continúa hasta que se rompe por los cambios en los hábitos alimenticios y de estilo de vida.

La inflamación de cualquier parte del cuerpo humano, ya sea por una lesión física o una manifestación espontánea de origen desconocido, debe ser un síntoma de diferentes diagnósticos. En primer lugar, se debe determinar si existe un historial preexistente de deshidratación crónica. ¿Existe un historial de prescripción y consumo de antihistamínicos, esteroides u otros medicamentos que contengan sustancias químicas tóxicas? ¿A qué le atribuye el individuo la inflamación? La historia del paciente es fundamental para investigar y determinar la causa raíz de cualquier tipo de inflamación. Los asociados con lesiones directas son más fáciles de entender y manejar que los de origen desconocido.

Lesiones: Ya sea participando en deportes atléticos o siendo víctima de un accidente de cualquier tipo, las lesiones físicas pueden tener un impacto devastador en la vida de una persona. Algunos de los variados tipos de lesiones deportivas se pueden compilar en la práctica de entrenamiento, la competencia y el esfuerzo excesivo. Algunos son menos traumáticos, mientras que otros pueden cambiar la vida. Si un individuo comienza a entrenar los músculos y los reflejos del

cuerpo antes de que se haya desarrollado y madurado completamente, puede impactar negativamente sus niveles de crecimiento y fuerza de manera rápida y dramática. Como se puede demostrar por las estaturas más cortas (crecimiento atrofiado) de gimnastas y luchadores en ambos sexos. Tienden a tener una mayor densidad muscular a una edad más temprana para responder a los esfuerzos físicos en sus entornos atléticos. Sus músculos también tienden a ejercer más estrés en los huesos, lo que resulta en una longitud ósea más fuerte pero más corta. Los corredores han aumentado el desarrollo muscular en sus cuerpos inferiores, mientras que sus torsos superiores están menos desarrollados. Los nadadores tienden a tener más desarrollo de la parte superior de los hombros y la espalda como resultado de su uso muscular específico.

Durante el entrenamiento, pueden manifestarse cualquier cantidad de lesiones, como articulaciones torcidas, músculos estirados, ligamentos desgarrados y fracturas de huesos, etc. Estas afectan prácticamente a todos los atletas en un momento de su vida y requieren descanso y recuperación. Cuando estas lesiones menores se pasan por alto y se burlan de ellas, pueden convertirse en lesiones aún más complicadas que pueden dar lugar a traumas de por vida y debilitantes. Otras lesiones graves como discos herniados, vértebras fracturadas, costillas rotas, clavículas, muñecas, tobillos y el sistema esquelético completo son comunes en deportes más violentos como el hockey, el fútbol Americano, el rugby, etc. Esas lesiones espinales y lumbar-sacras son difíciles para sanar completamente. Estas lesiones prevenibles acompañan al individuo a lo largo de sus vidas y resultan en un sufrimiento innecesario que podría haberse evitado si hubieran entendido y comprendido todas las ramificaciones de participar en esos deportes y sus consecuencias para la salud física.

¿Es apropiado que un niño de 16 años juegue al fútbol Americano y sufra una lesión en la columna que cause un daño irreparable por el resto de su vida? ¿Es aceptable tener los dientes frontales de un niño de diecisiete años golpeados y

extraidos como resultado de jugar al hockey? ¿Qué pasa con la porrista o gimnasta que tuvo una mala caída y se fracturó la pierna o la médula espinal y queda relegada a una silla de ruedas el resto de su vida? En el momento de la competencia y el deseo de vencer a un retador u oponente en el campo deportivo, se ha sabido que los individuos ejercen en exceso sus capacidades físicas en un intento de lograr la victoria a cualquier costo, incluida la lesión de su propio cuerpo si es necesario para lograrlo. ¿De qué manera esta única instancia momentánea en el tiempo ayudará al individuo si, como resultado, sufrirá un debilitamiento de por vida? ¿Alguien realmente recordará o le importará si la persona completó un touchdown en futbol Americano con una vértebra rota en la escuela secundaria después de 1 o 10 años? ¿Qué ocurrirá con el levantador de pesas que también dañó su región lumbar o tuvo que insertar tornillos para fusionar su sacro? ¿Alguien lo recordará o le importará cuando se limite a un rango de movimiento limitado (no mas deportes) después?

La relevancia de estas lesiones en el cuerpo demuestra que muchos deportes de contacto afectan a los jóvenes, ingenuos y no completamente desarrollados. La salud y el bienestar de los niños que aún crecen no deben ser reemplazados por un deseo social de participar en deportes de contacto que puedan lesionar, paralizar o incluso causar la muerte. Si los padres desconocen o no se muestran indiferentes ante los posibles peligros físicos que el cuerpo de sus hijos puede experimentar al participar en deportes de contacto, ¿Qué puede esperar que el niño o adolescente que no tenga conciencia de ello?

Corresponde a los padres y al individuo comprender plenamente el impacto potencial de las lesiones que pueden durar toda la vida al participar en deportes de contacto por el resto de sus vidas. Las imágenes de fotos de niños lesionados que realizan deportes hablan mucho sin decir una palabra. De manera similar, una lesión relacionada con el trabajo o el vehículo puede causar daños físicos a cualquier persona, joven o mayor. Con demasiada frecuencia, una persona descarta o pasa por alto la gravedad de la lesión y continúa hablando de sus vidas como si nada hubiera ocurrido. En algunos casos,

como se mencionó anteriormente, el síndrome compartimental puede afectar rápidamente la extremidad del cuerpo y, si no se rectifica de inmediato con una intervención quirúrgica, puede resultar en una amputación. Las lesiones requieren un examen médico y una evaluación para descartar infecciones y consecuencias potencialmente peligrosas para la vida.

La familia nuclear, las instituciones educativas y las ligas deportivas deben estar dispuestas a proporcionar información directa y concreta sobre los riesgos para la salud física y las consecuencias a largo plazo de participar en cualquier deporte. Al igual que la Agencia de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA por sus siglas en inglés) proporciona estándares de seguridad y salud para el entorno laboral en los Estados Unidos. Se debe poner a disposición de todos los individuos que deseen participar en actividades deportivas organizadas un recurso completo de divulgación. Las posibles lesiones de por vida no necesariamente se manifiestan completamente en una mente joven cuando creen que son invencibles y pueden curarse rápidamente. A medida que la persona envejece y siente que le duelen los huesos cada vez que se levantan de la cama por el resto de sus vidas, la toma de decisiones imprudentes durante su juventud pasa a primer plano y se da a conocer. Si hubieran sabido lo que saben ahora, probablemente habrían rechazado la oportunidad de lesionarse por un momento y, en cambio, hubieran vivido una vida mas saludable y libre de lesiones corporales.

Los individuos no deben ser engañados u obligados a participar en ningún deporte que pueda lesionar sus cuerpos de por vida. Los padres y maestros deben inspirarlos y motivarlos a desarrollar su conocimiento e intelecto para prepararlos mejor para los desafíos de la vida que les esperan, para no dañar irreparablemente sus huesos y cuerpos. La distracción temporal (deportes de contacto) tiene el potencial de alterar sus vidas futuras al reducir el logro de conocimientos beneficiosos y también limitar su capacidad para mantener un cuerpo sano para su ciclo de vida previsto.

Dormir: El ciclo del sueño humano (ritmo circadiano) puede variar según la edad, el género y la ubicación geográfica en todo el mundo a veces. Normalmente, el cuerpo se ha adaptado a un ciclo de sueño de veinticuatro horas. Los bebés pequeños y los niños requieren una cantidad considerablemente mayor de sueño en reposo (generalmente más de 8 horas) que un adulto o una persona mayor en la mayoría de los casos (generalmente de 6 a 7 horas). Los jóvenes requieren más tiempo de recuperación para ayudar a que sus cuerpos en desarrollo alcancen su plena madurez. A medida que los años avanzan en el desarrollo humano, la resistencia física y la energía también aumentan, lo que anula la necesidad de que el exceso de horas de sueño se recupere de las actividades diarias normales, a menos que consuma alcohol tóxico. La producción de melatonina en el cerebro se desencadena por la ausencia de luz. Cesa la producción con la detección de luz por los ojos. La melatonina es un ingrediente clave para activar el ciclo del sueño dentro del cerebro. A medida que se produce más, la persona se siente más dormida. Si una persona toma una siesta durante el día, afectará su capacidad para irse a dormir rápidamente por la noche y es posible que no experimente un buen descanso nocturno. La vieja historia del folklore de "temprano a la cama, temprano para levantarse, hace que un hombre sea sano, rico y sabio" probablemente también esté asociada con el ciclo normal del sueño. La puesta y la salida del sol activan y apagan la producción de melatonina.

Un ciclo normal del sueño puede ser interrumpido por muchos factores ambientales o fisiológicos. Los sonidos lejanos de los vehículos, aviones, construcción, personas que hablan, perros que ladran, gallos y una amplia gama de otros factores pueden afectar el ciclo del sueño. Contramedidas como tapones para los oídos pueden ayudar. Otros, como el zumbido de un acondicionador de aire, un ventilador u otro patrón continuo de ruido de fondo, pueden ayudar a atenuar los ruidos ofensivos. Si hay demasiada luz brillante que penetra en la ventana desde la luz de la calle fuera de la residencia, las persianas completamente oscuras o las máscaras oscuras para dormir pueden mitigar la iluminación

invasiva y permitir que se produzca la transpiración de la producción normal de melatonina. Si los equipos electrónicos que se encuentran dentro de la habitación emanan demasiada luz brillante (televisión, radio, reloj, teléfono, tableta, computadora, impresora, decodificador de cable y muchos otros), desconectarlos de las tomas de pared ayudará a reducir el exceso de iluminación y disminuye las ondas y radiaciones crónicas de EMF / EMR en la habitación que también pueden afectar la producción de melatonina.

Otros contribuyentes pueden ser almohadas inadecuadas o de gran tamaño, sábanas (la cantidad de hilos como 100 son más calientes y la cantidad más alta, como 600+ hilos de algodón egipcio que pueden enfriar el cuerpo por la noche); Las mascotas (perros, gatos, otros) que se roncan o se lamen durante la noche pueden interrumpir el sueño reparador. Las mascotas no se recomiendan en general, ya que son vectores de muchos parásitos que pueden transmitirse a los ocupantes de la casa. Si no son una opción para eliminar por completo, entrenarlos para dormir fuera de la casa o fuera de la habitación puede mejorar los períodos de sueño y ayudará a conseguir una mejor dormida. Nunca permita que las mascotas se acuesten o duerman en camas, muebles, etc., ya que pueden transferir todo tipo de parásitos dañinos a todos los cuerpos humanos en la casa.

¿Cuál es la mejor manera de dormir, recostado sobre la espalda, los costados, el estómago, los pies o la cabeza elevada con muchas almohadas u otras? La forma del cuerpo de un individuo y la disposición fisiológica afectarán directamente la postura del sueño. Un individuo grande (ancho) tendrá más distancia entre el lado de su cabeza y el colchón que una persona más pequeña, por lo que necesitará una o más almohadas apiladas si duermen de lado para soportar la cabeza. De lo contrario, la cabeza se hiper-extenderá hacia abajo toda la noche y se despertarán con un dolor de cuello. De manera similar, un individuo con dificultad respiratoria querrá dormir con la cabeza inclinada hacia arriba para maximizar su consumo de aire. Como costumbre general, la práctica de dormir sobre la espalda es probablemente la mejor

opción para la mayoría. Esto no impide al individuo cambiar de postura durante la noche. Cuanto menor es el movimiento del cuerpo en la noche, más descanso se puede lograr. Experimente y luche por cualquier posición que entregue la mejor intención deseada para su comodo dormida.

Las variables fisiológicas que pueden impedir un buen descanso nocturno pueden ser los ronquidos, las lesiones físicas, los senos nasales rellenos, el síndrome de las piernas inquietas (SPI), los intestinos o flatulencias irritables, la micción crónica durante la noche, los pies fríos y muchos otros. Cada uno requiere una comprensión de por qué (causa y efecto) está ocurriendo cualquiera o todos los aspectos anteriores, lo que impide la capacidad de experimentar un sueño descansador. Si el cuerpo se calienta mucho durante la noche (sin fiebre, ni relacionado con el exceso de mantas o la temperatura exterior) es probable que se deba a la expulsión de desechos y toxinas metabólicas (celulares) a través del sistema respiratorio natural del cuerpo. Este fenómeno (exceso de calor corporal durante el sueño) es indicativo de disfunción gastrointestinal y linfática (saturada de desechos y toxinas).

Cuando las piernas y los pies se vuelven inquietos durante el sueño, lo que provoca espasmos involuntarios y patadas, esto puede impedir que pase una noche de sueño y descanso. Un medico especialista puede necesitar exámenes médicos para determinar la causa raíz de los espasmos. De manera similar, los pies extremadamente fríos en la noche pueden volverse dolorosos y restar valor a una noche de descanso. La falta de circulación sanguínea hace que los pies se vuelvan fríos y dolorosos. Una solución temporal es usar calcetines cómodos (no constreñidos) que brinden calor adicional a los pies durante la noche. Además, el uso de almohadas entre las rodillas puede ayudar a amortiguar el contacto de hueso con hueso en la noche. En la mayoría de los casos, el consumo de café u otro estimulante no se recomienda durante varias horas antes de acostarse, ya que la cafeína tiende a mantener al individuo despierto y alerta. Alternativamente, algunas personas toman café antes de acostarse para dormir bien por

la noche. Cuando no consumen el café antes de acostarse, no pueden dormir. Esto reafirma que no todas las personas son iguales y que sus cuerpos pueden responder en contra de las expectativas generales. Las pruebas, la evaluación y la documentación de qué alimentos, líquidos, estímulos u otros afectan el cuerpo del individuo son los mejores indicadores para la determinación personal y las reacciones generales de la población.

Lectura de Referencia:

- *Fasting, Hydropathy and Exercise (Ayuno, hidropatía y ejercicio), B. MacFadden (1900)*
- *The Fasting Cure (La cura de ayunas), Upton Sinclair (1911)*
- *Fasting For the Cure of Disease (Ayuno para la cura de la enfermedad), Dra. Linda Hazzard (1912)*
- *Tissue Cleansing Through Bowel Management (Limpieza del tejido a través de la gestión intestinal), Bernard Jensen, 12th Edition (2011)*
- *Health via Food (Salud a través de los alimentos), Dr. William Howard Hay (1929)*
- *Herbal Home Health Care (Cuidado de la salud con hierbas caseras) de John Christopher (1976)*
- *Three Day Cleansing Program: Mucus-less Diet and Herbal Combinations (Programa de limpieza de tres días: dieta sin moco y combinación de hierbas), John Christopher*
- *Curing the Incurables: A Home Therapy Program (Curando los incurables: un programa de terapia desde el hogar), John Christopher (1977)*
- *The Cure for All Cancers (La cura para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1993)*
- *The Cure for All Diseases (La cura para todas las enfermedades), Dra. Hulda Clark (1995)*
- *The Advanced Cure for All Cancers (La cura avanzada para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1996)*
- *Trust Me, I'm A Doctor (Confia en mi, Soy un Medico), Dr. Joel Wallach (1998)*
- *There are No Incurable Diseases (No hay enfermedades incurables), Dr. Richard Schulze (1999) by Dr. Richard Schulze (1999)*
- *The Amazing Liver Cleanse (La increíble limpieza de hígado), Andreas Moritz (2000)*

- *Dead Doctor's Don't Lie (Los doctores muertos no mienten), Dr. Joel Wallach (2004)*
- *Death by Modern Medicine (Muerte por la medicina moderna), Dra. Carolyn Dean (2005)*
- *The China Study (El estudio de China), T. Campbell (2006)*
- *The Patient Handbook (El manual del paciente), Dr. Richard Schulze (2009)*
- *It's The Liver Stupid (Es el hígado estúpido), James Robert Clark (2014)*

Capítulo 13

CONCIENCIA CONSCIENTE

Cuando un individuo es capaz de reconocer y aceptar su propia existencia en el mundo tridimensional (3D), muchas preguntas se forman en su mente. Esto continúa durante su vida o hasta que ya no tengan la facultad de sus habilidades cognitivas. ¿Un bebé recién nacido se da cuenta de su conciencia al nacer, 6 meses, 1 año, 5 años u otros hitos en la línea de tiempo? A medida que un individuo recibe, aprende y comprende el conocimiento que se les da (académico, religioso, social, espiritual, etc.), a lo largo de su vida (parte valido, pero la mayoría es información errónea que se utiliza para engañar y controlar a las poblaciones globales masivas), la formacion de la conciencia consciente se desarolla. Este proceso se complementa aún más con las experiencias de vida que el individuo tiene y vivirá en el futuro.

Si la falsa historia y las agendas partidistas se dirigen deliberadamente a nivel individual para destruir sus habilidades de pensamiento crítico, ¿Qué debería manifestarse como resultado de graduarse de las instituciones académicas? ¿Sería un espécimen tonto (flexible y moldeable) de un ser humano que ha sido completamente adoctrinado para seguir ciegamente a las masas como el flautista o es un individuo que puede inventar, crear, pensar de forma autónoma y desarrollar maravillas más allá de la comprensión y el alcance humano? ¿Qué barreras existen, o se han eliminado, para producir cualquiera de los productos finales? La conciencia consciente por parte del ocupante espiritual determinará qué camino se realiza finalmente en esta vida. Solo cuando el individuo esté psicológicamente, emocionalmente y espiritualmente listo para obtener

conciencia, esto sucederá. Solo cuando varios catalizadores, como la mente, el cuerpo, el intelecto, la personalidad, la sabiduría y el espíritu de la persona le conviertan a un ser sensible más equilibrado, comenzará el viaje. Si el individuo ha estado espiritualmente dormido toda su vida o si se le han colocado obstáculos en su camino para impedir y retrasar la experiencia de la autorrealización, entonces pueden abandonar esta encarnación sin haber comprendido completamente la esencia de su existencia o propósito en la vida que tenían desde el inicio de su viaje. Si su viaje fue secuestrado y socavado por aquellos que buscan mantener a las masas dormidas e ignorantes, de pronto nunca capto el momento fugaz que le pertenecía.

Este es un ejemplo hipotético de conciencia consciente: si una persona llega al mundo como un hombre o una mujer completamente equilibrado/a (40 años de edad) y nunca ha experimentado algún tipo de emoción, dolor, frío, conocimiento o incluso amor, ¿Cómo sabría o comprendería lo que el amor significa o se siente dentro de sí mismo? Dado que la persona acaba de materializarse en existencia, no hay fundamentos o experiencias históricas (recuerdos) para recurrir y comparar o extrapolar lo que es la emoción del amor. Ahora, expongamos a esta misma persona a las emociones de los celos, el miedo y el odio. Estos son los catalizadores y las emociones que ayudan a poner en contexto la emoción del amor y se pueden comprender mejor.

Si la experiencia rabiosa de odio y celos puede evocar este tipo de emoción negativa dentro de la persona, entonces el amor se puede comprender más fácilmente debido a sus contrastes distintos y opuestos cargados emocionalmente. Las emociones y experiencias opuestas tienen la capacidad de iluminar a cada persona con muchas lecciones de vida. Esto requiere que el individuo tenga vastos tipos y cantidades de experiencias, y que pueda archivarlos para su futura reflexión e interpretación. Es la biblioteca de archivos personales de experiencias de vida de los ocupantes espirituales, disponible instantáneamente en el pensamiento. En este sentido, todas las experiencias y emociones obtenidas en la vida (buenas y

malas) son cruciales para aprender muchas de las lecciones de la vida. El conocimiento, la compasión, la empatía, la alegría, la sabiduría, la conciencia y tantas otras experiencias para vivir son importantes. Como tal, abrazo cada experiencia, contiene lecciones para cada uno de nosotros.

Cuando un individuo se sumerge en el verdadero conocimiento y es guiado por la sabiduría en su vida, la conciencia consciente puede lograrse más rápidamente. A la inversa, si se proporciona conocimiento erróneo o falso a un individuo (así como a culturas y naciones), complementado con profesores que también han asimilado el conocimiento erróneo en su propio desarrollo, esto solo puede llevar a una población engañada cuyo fundamento de conocimiento y sabiduría es basado en desinformación y mentiras. Una comprensión básica de la conciencia consciente gira en torno a aceptar que cada individuo tiene un propósito en su vida. Incumbe a cada persona descubrir y vivir las lecciones (experiencias) de su vida para continuar creciendo espiritualmente. Del mismo modo, comprender y aceptar el subconsciente humano (sexto sentido, guía espiritual o yo superior, etc.) para ayudar a guiar a la mente consciente que está desconectada, en la dirección correcta para que crezca.

Cuando una persona acepta la existencia del Único Creador Infinito en el Universo, la expansión consciente continúa. Cuando una persona abre su mente (es un receptor y transmisor) al creador, puede llegar a recibir y transmitir mensajes sutiles y directos. No se deben confundir con la tecnología de la "voz de Dios" utilizada por los gobiernos para influir y controlar a las poblaciones a través de frecuencias y otros métodos. Cuando se utiliza el discernimiento, los mensajes válidos se reciben y se filtran a través de la subconsciencia (yo superior) para determinar la autenticidad. Si se considera válido, cree y sigue adelante con ellos hasta el final. La oposición y la negación a la mensajería generalmente resultan en obstáculos o problemas que se desarrollan como consecuencia. Confía en ti mismo para decirte la verdad, no lo que cualquier otra persona dice o piensa. No puedes mentirte conscientemente y salirte con la tuya por mucho tiempo.

Confía en tu sexto sentido (instinto) y sigue adelante con tu vida. Hay muchas áreas y temas relacionados con la conciencia que pueden parecer contrarios a las creencias y percepciones modernas. Como la historia ha demostrado consistentemente, lo que puede ser cierto un día también puede ser refutado con información adicional y descubrimientos en el futuro.

Así como algunas creencias de la historia pasada han sido refutadas a lo largo del tiempo, las percepciones de hoy pueden ser refutadas en las generaciones futuras de la humanidad. Mantener una mente abierta y desafiar las creencias existentes no solo es un derecho de nacimiento, sino que se exige a toda la humanidad para garantizar que la verdad y la integridad sean los únicos resultados al final del día, no las narrativas de control sesgadas. Si se alcanza cualquier nivel básico de conciencia durante esta vida, el individuo debe reconocer que no son más que los ocupantes espirituales del cuerpo físicamente encarnado en este mundo 3D. La comprensión y la creencia en los círculos espirituales es que las almas o espíritus (nuestro ser superior) eligieron nacer en esta vida para obtener las lecciones de vida (experiencias) que nos faltan en nuestro inmortal desarrollo espiritual. La creencia de que un espíritu reencarna continuamente en un cuerpo físico para continuar aprendiendo cada una de las lecciones de vida que uno puede experimentar es convincente y justa. En sus muchos libros, Dolores Cannon discute sus décadas de experiencia con las almas y sus propósitos para encarnar. Sus miles de clientes en hipnoterapia cuántica la convencieron de que el ser superior es inmortal y que está aquí en la tierra 3D para asistir a las lecciones (de la escuela de la vida) que no se pueden encontrar en ningún otro lugar del universo. Ella narra sus muchas experiencias y presenta argumentos sólidos para su análisis de la existencia humana.

La dualidad de la vida (vivir ambos lados de la misma experiencia) es una creencia común en esta visión de la existencia. Nacer un hombre en esta vida requiere nacer (eventualmente) una mujer en una vida pasada o futura, para

experimentar la dualidad. Si la lección de vida que se va a experimentar actualmente es la pobreza y la enfermedad, entonces una experiencia futura de la lección de vida probablemente sea la abundancia y la buena salud. Las lecciones de vida son prácticamente infinitas en el planeta, y mucho mas en el universo. El ocupante espiritual, al darse cuenta de que esta corta experiencia de vida es simplemente una parada en la progresión del espíritu mismo, debe reconocer la dualidad de la vida y las responsabilidades que cada individuo tiene para sí mismo y para todos los demás seres sintientes, incluyendo el karma.

Una persona concientemente consciente puede ver a través del velo de la ilusión y el engaño una vez que a sus ojos se les ha permitido ver lo que siempre ha estado oculto a la vista de la eternidad. Al igual que quitarse las gafas oscuras a la medianoche, las estrellas distantes y la luz de la luna en el cielo de repente ahora son visibles a simple vista. El mundo artificial de la manipulación y la engañosa programación televisiva, la programación emocional de la sala de cine, las letras musicales con hechizos de la radio, el adoctrinamiento de las masas (Operación Mockingbird de la CIA), la historia global falsa y muchos otros métodos de control de la población se hacen visibles de inmediato para la mente concientemente consciente. Cuando se da cuenta de que su mente ha sido moldeada y formada desde su nacimiento a través de caricaturas, televisión, música, falsa historia, juegos, sociedad y otros factores para producir una raza de esclavos pasiva y obediente, las mentiras controladoras ya no pueden mantener a una persona en esas mismas formas invisibles de cadenas de esclavitud. Ya no pueden impedir que el individuo continúe su viaje hacia la evolución espiritual y la expansión de su conciencia.

Si la humanidad descubriera conscientemente que nunca fue su intención matar o comer ningún tipo de animal sensible para sobrevivir, sino que más bien fueron engañados y obligados a creer que perecerían si no consumieran la carne de un animal, ¿En qué se convertiría el mundo? ¿Qué sería de la humanidad? Probablemente consumirían los vegetales, frutas,

nueces y semillas que fueron específicamente diseñados y colocados en el planeta para proporcionar nutrición a su cuerpo humanoide. El agua pura también limpiaría el cuerpo de desechos celulares de manera más eficiente. La dieta vegana colapsaría el horrible sacrificio de animales y los negocios de mataderos en todo el mundo. La humanidad viviría más tiempo sin las manifestaciones de la enfermedad asociadas con el consumo de cualquier tipo de proteínas o subproductos animales. La tierra se volvería más limpia y se utilizarían menos toxicos fertilizantes químicos para la producción de alimentos para animales en todo el mundo. La matanza perpetua de animales, el envenenamiento de la humanidad con alimentos incompatibles y la destrucción de los planetas, bosques y selvas que limpian el aire para todas las criaturas del mundo, probablemente también desaparecerían con el tiempo.

El efecto resultante sería la asimilación de un estilo de vida y una dieta saludables, que producirían una vida más larga y un planeta más saludable. La siembra y cosecha de cultivos y alimentos sostenibles aliviarían la miseria y el sufrimiento humano en muchos continentes. La conciencia de la causa y los efectos se produciría, a pesar de cualquier desacuerdo y objeción de las industrias alimentarias que continuarían intentando suprimir este conocimiento y mantener a la población mal informada y sin educación sobre los requisitos fisiológicos del cuerpo humano para la nutrición. La existencia de muchos alimentos orgánicos que contienen todas las vitaminas y oligoelementos necesarios que el cuerpo necesita, sin la necesidad de complementar los alimentos con ningún equivalente sintético o inorgánico.

Los suplementos nutricionales inorgánicos existentes generalmente dejan el cuerpo en prácticamente la misma forma en que se ingirió (algunas pastillas de vitaminas y suplementos solo se descomponen parcialmente en el proceso digestivo), sin ser absorbidas por el cuerpo. Todos estos alimentos artificiales contribuyen a suprimir el despertar de la conciencia humana y lograr diferentes niveles de iluminación.

Comprender que alejar el cuerpo físico de la exposición crónica y habitual de electro-smog, radiación electromagnética (EMR), contaminantes, y muchos otros al reubicarse físicamente en áreas rurales que tienen un menor alcance de EMR puede tener un impacto positivo y significativo en la salud fisiológica. Salir a la naturaleza y estar conectado a tierra pisando la hierba limpia descalzo durante 10-20 minutos puede ayudar a disipar y neutralizar las cargas eléctricas insalubres que el cuerpo puede estar cargando. El teléfono celular y las radiaciones de Wi-Fi son las más prominentes, pero no exclusivas para causar estragos en el cuerpo humano. Ser consciente de la exposición continua y los ataques fisiológicos en el cuerpo son solo la mitad de la batalla de salud consciente que desafía a cada persona diariamente.

Las personas que no son conscientes de su situación y no pueden entender las causas fundamentales de su mala salud o las principales manifestaciones de la enfermedad, están probablemente confundidas. Si son incapaces de identificar su terrible situación, ¿Cómo se puede esperar que transmitan sus conocimientos no alcanzados sobre salud a la próxima generación de niños y sus propios hijos? Es probable que la falta de conocimiento y la conciencia de la situación se transmitan a las generaciones posteriores, lo que hará que se cometan y repiten los pecados de sus padres inconscientemente. Solo cuando un individuo ha alcanzado un nivel de conciencia consciente o está dentro de su alcance, puede ver el mundo a su alrededor en un mejor contexto. La vida no se trata de trabajar todos los días de 9 am a 5 pm, sino de experimentar todo lo que hay en ella y convertirse en parte de la experiencia. Es un derecho de nacimiento que ha sido etiquetado y calificado como egoísta e improductivo por las corporaciones controladoras y los conglomerados que valoran la productividad comercial sobre la ascensión espiritual. El grupo musical Pink Floyd lo dijo bien con su canción *"Just Another Brick in the wall" (Solo Otro ladrillo en la pared).*

Cuando despiertes tu conciencia, estarás dando otro paso en tu evolución espiritual. Un individuo que puede discernir la diferencia internamente puede sentir y captar lo que está

dentro del alcance espiritual. Cuando una persona puede ver y sentir más allá de los teléfonos inteligentes, las redes sociales, la televisión, la pornografía de Hollywood, las modas y otras herramientas destinadas a distraer y ocupar al ocupante espiritual del cuerpo de lograr su conciencia, ya no están obligados a hacerlo por el sistema de control. Son libres de vivir sus vidas y aprender sus lecciones de vida. Ahora pueden observar a los otros zombies vagar sin rumbo a través de sus vidas, buscando siempre el producto "xyz" inalcanzable o el reconocimiento social artificial.

Karma: El término tiene diferentes sentidos y significados para diferentes personas y culturas. Los diferentes sistemas de creencias asociados con el karma y sus escritos también están abiertos a la interpretación. En el contexto de este libro, se justifica una breve exploración y una profunda disertación histórica. La creencia intrínseca de que cada decisión tomada, o acción tomada, consiste en dualidad, se discute de manera estricta. En caso de que una persona haga daño hipotéticamente a otra, por ejemplo, la misma experiencia dañina recaerá sobre quien inició la experiencia en esta u otra vida; la deuda de la kármica es real. En contraste, el receptor del daño original, después de experimentarlo, experimentará la dualidad del mismo en esta o la próxima vida como parte de su dualidad. Todo está entrelazado y no puede escapar a los efectos resultantes. De manera similar, una persona que hace una buena acción por otra, sin buscar recompensa o reembolso, (pagándola hacia adelante) también recibirá bondad en esta o en una vida futura. Las acciones malas y las buenas se devuelven al originador para equilibrar su deuda kármica (positiva y negativa). Los métodos mediante los cuales un individuo puede desafiar sus pensamientos y elecciones para bien o para mal pueden adoptar varios formatos. Una herramienta simple es asimilar y aplicar la siguiente declaración o mantra en la vida de una persona: *carácter es hacer lo correcto, incluso cuando nadie está mirando*. Estos tipos de filosofías de autorregulación pueden ayudar a mantener a un individuo en un camino kármico positivo, reduciendo así la posibilidad de generar karma negativo.

Perdón: Continuando con el mismo ejemplo en el que una persona hace daño a otra, a menudo se oye hablar de una madre o un padre en duelo, llorando por el hijo o la hija que ha sido asesinado por un asaltante en cualquier parte del mundo. La policía capturó al criminal y lo llevó a juicio público. Muchas veces, los padres de estas víctimas perdonarán a la persona que le quitó a su hijo amado, sin razón ni mérito, incluso antes de que se haya completado el juicio. ¿Por qué un padre perdonaría al asesino de su hijo? El padre sabe intrínsecamente, espiritualmente, que el odio, la ira y la angustia causados por el asesino no puede reemplazar el amor que tienen por su hijo. Esas emociones negativas (odio, ira, venganza, etc.) destruyen el espíritu humano y el cuerpo humano muchas veces mas fuerte. Esas son emociones incompatibles con el amor y el cuerpo, que literalmente destruyen a la persona desde dentro al resonar (vibrar) y exponer a cada célula de su cuerpo a energías negativas. Nada bueno puede venir de eso. Los padres saben internamente que deben perdonar al perpetrador por llevarse a su hijo y que el sistema legal humano proporcionará la justicia del hombre en la tierra.

Esto no significa que los padres olvidarán lo que hizo el perpetrador, sino que más bien perdonarán el evento para eliminar las energías kármicas negativas que rodean y saturan a cualquier persona afectada por el horrible acto. Al perdonar, la mente, el cuerpo y el espíritu pueden encontrar paz interna y externa. No entender o aplicar el principio kármico del perdón es abrirse a los escollos de la ira eterna, el odio y la rabia. Estas energías y emociones negativas devorarán sin piedad, consumirán y destruirán a una persona que es incapaz de liberar la carga kármica negativa. Destruirá aún más a la persona hasta que solo quede la cáscara de alguien cuya alma y espíritu se han autoexiliado en un purgatorio subconsciente con un sufrimiento y una miseria emocionales interminables. La mente literalmente consumirá la esencia vital del ocupante espiritual del cuerpo.

Si la audición del nombre de alguna persona (cualquier individuo) evoca inmediatamente ira emocional, odio, miedo

u otros en la psique, debe preguntarse: ¿Por qué reacciono de manera negativa al escuchar el nombre de esta persona? Esta emoción cargada implica que hay una carga kármica negativa llevada inconscientemente o conscientemente por esa persona. ¿Cuál es la razón de esta inexplicable respuesta emocional? Quizás él o ella me engañó cuando estábamos saliendo, etc., y nunca podré perdonarlo, puede ser una respuesta común. Cuando el individuo está consciente de la situación y ha desarrollado una comprensión consciente y está listo, perdonará a la persona que los ha transgredido. Una mantra o respuesta positiva puede ser algo en el sentido de:

Perdono a esta persona por lo que me hizo. Ya no deseo llevar esos pensamientos negativos y cargas emocionales cada vez que pienso en esa persona. Elijo descartar permanentemente y deshacerme del karma negativo que estos pensamientos dañinos evocan en mí por el resto de mi vida. Perdono a esta persona por haber entrado en mi contra. También me perdono por creer y confiar en esta persona que alguna vez haría algo así contra mí. Soy una buena persona y solo merezco estar asociado con familiares, amigos y otras personas que me cuidan y me aman, al igual que a todos los que me rodean. Me perdono a mí mismo(a) por confiar erróneamente en esta persona y me esforzaré continuamente por involucrarme solo en situaciones que unicamente produzcan experiencias kármicas positivas en mi vida. Si me caigo una vez más, me perdonaré otra vez. Soy digno(a) de mi propio perdón.

Una vez que una persona se perdona con honestidad y sinceridad por cualquier transgresión percibida o real, también puede perdonar a los otros que han transgredido contra ellos. Ahí radica el secreto para la auto-sanación y el crecimiento espiritual (el perdón de uno mismo y de los demás). No te resta nada tomarte un momento para perdonarte a ti mismo y a los demás; abre la puerta para que realmente comience la auto-sanación. Una vez que ha tenido lugar la auto-aceptación, cualquier encuentro o interacción con el agresor anterior no debe inducir el mismo nivel de enojo, ansiedad o emociones negativas. Por el contrario, es

probable que evoque la empatía y el amor para que puedan aprender sus lecciones de vida y crecer también.

Cuando solo sientes empatía por la otra persona, es probable que hayas expandido tu conciencia consciente de quién eres, junto con la experiencia de primera mano de la dualidad (karma). Esto culminará con la conciencia personal y la euforia de ser liberado de las cadenas de pensamientos negativos y emociones asociadas con el individuo, a través del perdón de sí mismo y de los demás. Tu cuerpo continuará sanando heridas físicas y emocionales, dejando cicatrices indetectables como un recordatorio del crecimiento espiritual que ha ocurrido. Continuarás en tu camino espiritual de iluminación. La arrogancia y el odio son reemplazados por la humildad y el amor en un individuo concientemente consciente.

Amor: ¿Qué es y cómo se relaciona con mi conciencia? ¿Es la adoración de una hamburguesa, un vestido, un automóvil, una canción, algunas flores, otra persona, un regalo de cumpleaños o alguna otra definición derivada del hombre? ¿Cómo sabré cuándo el amor afecta mi vida y mi cuerpo? Hay demasiadas respuestas a esta pregunta retórica. Al igual que hay muchas personas en el mundo, cada individuo y cultura pueden tener sus propios puntos de vista de lo que abarca y define el amor en sí mismo.

Una interpretación abreviada del amor es la capacidad de mostrar compasión, empatía, perdón, atracción, deseo, comprensión y tantas otras emociones que forman parte de la palabra en sí. En el contexto de este libro, el amor a sí mismo o al cuerpo está destinado a adorar y cuidar verdaderamente su templo sagrado. El Único Creador Infinito del Universo le dio a la humanidad un cuerpo perfecto, capaz de vivir en un mundo en 3D y, al mismo tiempo, poder abandonar el reino de lo físico y atravesar el universo como un ser de luz. Esto no es tarea fácil en sí misma; un cuerpo que puede permitir que el ocupante espiritual viva en múltiples dimensiones está en nuestro ADN. Es asombroso tener un cuerpo de avatar que pueda experimentar y sentir la encarnación física y a su vez,

tenga acceso al universo y todo su conocimiento al alcance de tu mano. Cada vez que una persona duerme y sale al universo en su cuerpo de luz, está atravesando un reino y dimensión diferente. Desafortunadamente, la humanidad ha sido manipulada y sus bancos de memoria están apagados. Los retoques genéticos no permiten que la memoria consciente se active y recuerden experiencias mientras están fuera del cuerpo. Cuando se pone en perspectiva, el cuerpo es realmente una maravilla de la creación, a pesar de cualquier deficiencia preconcebida que una persona pueda percibir, como que mi nariz es demasiado grande o me gustaría ser más alto. ¿De Verdad? ¿Tener la capacidad de atravesar el universo simplemente pensando que es menos importante que tener características físicas "xyz"? ¿Debería considerarse esto como amor por el cuerpo o meramente por vanidad material, un subproducto de la programación de adoctrinamiento de la población mundial para pensar menos en uno mismo?

El cuerpo humano nunca tuvo la intención de volverse enfermizo o disfuncional. Cuando la humanidad se desvió de la alimentación y el mantenimiento adecuados, sufrió los diferentes tipos de dolencias y averías como resultado directo. ¿Fue esto una ignorancia auto-inducida o se engañó a la humanidad para que asimilara la desinformación que lo mantendría aislado espiritualmente con cadenas invisibles para mantenerlo bajo control? Si la humanidad descubriera los tremendos poderes que permanecen latentes dentro de su cuerpo, se liberaría de los sistemas de control y reconocería su lugar en el universo más abiertamente. En cambio, la humanidad es mayormente un esclavo temeroso, pasivo y subordinado. De vez en cuando, algunos emergen de la esclavitud, solo para ser burlados, ridiculizados y rechazados por sus compañeros que permanecen ciegos y obedientes a su propaganda religiosa y programas de control de la población.

El amor al cuerpo significa cuidarlo cada segundo, minuto, hora, día, semana, mes y año de existencia física. Amar al propio cuerpo no es mirarse en el espejo cada segundo para admirarlo como una deidad femenina o masculina (narcisismo). Amarse a uno mismo simplemente implica el

reconocimiento conciente de que cada uno de nosotros nació para ser lo que somos y como somos, en esta vida. El cuerpo que hemos elegido para nosotros mismos, para experimentar los muchos catalizadores diferentes en la vida, nos moldeará y nos dará forma en el momento en que nuestra conciencia se despierte. Para amar (envidiar) los ojos, la forma física, la estatura, el cabello, los dientes o cualquier atributo físico de otra persona es rechazar en quién se supone que debes convertirte en esta vida.

Nuestro caparazón físico (cuerpo) atraerá o rechazará a otros durante su existencia, puede imponer limitaciones físicas (vista visual, hablar, audición, correr, nadar, caminar, saltar, etc.) si lo desea. Es a través de esas experiencias únicas (catalizadores) que un individuo puede experimentar las muchas lecciones de vida que se proyecta tener en el éter, antes de ingresar al cuerpo físico en el momento del nacimiento. Si una de las lecciones que has elegido para ti es aprender a amar sin preocuparte por lo físico, es posible que hayas elegido nacer ciego. De esta manera, puedes experimentar lo que es amar a otra persona "a ciegas", sin distraerte con los atributos físicos de la otra persona. La dualidad de la vida no solo cumplirá esta experiencia, sino que también asegurará en la vida pasada o futura que también amarás a otra persona físicamente ciega. Una persona debe experimentar ambos extremos del espectro para aprender completamente cada lección de vida. Del mismo modo, se espera que cada tipo de cuerpo o personalidad experimente dualidad.

Es el principio de "Ying y Yang". Más importante aún, para comprender que el amor a uno mismo debe aprenderse y aceptarse antes de que el individuo pueda amar honestamente a otro sin temor, celos, moderación o envidia. Cuando una persona puede aceptar su existencia física (amor a sí mismo), ha aprendido a aceptar también sus virtudes y defectos. Amar a los ojos grandes, las orejas, la nariz, los senos, los músculos, las nalgas o cualquier defecto auto-percibido (inexistente) es un signo de comprensión de que el cuerpo no es más que un recipiente para cumplir sus tareas de la vida. Tienes un cuerpo

perfecto tal como es, solo necesitas aprender a operarlo y mantenerlo adecuadamente para toda una vida de uso.

Es como subirte en cualquier taxi que se detenga cuando tomas uno. ¿Solo usas un tipo de taxi (2 o 4 puertas, compacto, SUV, pickup, blanco, verde, amarillo, etc.) transporte, autobús, avión o bote? No permitas que las modas del día creadas por la sociedad (control mental de la población) dicten lo que se considera belleza o falta de atractivo; solo les importa controlar o extraer recursos de aquellos que caen en sus manipulaciones psicológicas. ¿Es realmente atractivo usar este tipo de ropa o alterar y modificar físicamente el cuerpo de esta manera? ¿Será igual de atractivo en 25 años a partir de ahora? ¿Fue considerado atractivo hace 25 años? Si no, entonces es un flash en la tendencia de la moda nada mas. El amor a uno mismo debe ser eterno. Cada uno nació perfecto, según sus deseos de pre-encarnación. Escogiste el cuerpo en el que naciste para lograr tus metas y deseos. ¿Por qué lo rechazas ahora? ¿Porque otros (como los programas de control de medios de mockingbird) intentan convencerte de lo contrario y que eres indigno a través de su programación de televisión, películas, estrellas de la música pop con su música que contiene hechizos y conjuros que pueden conquistarte?

Cuando se comprende el Amor, las muchas distracciones intencionadamente dirigidas ya no tendrán influencia alguna sobre su conciencia. El amor es ciego. El amor es puro. El amor es realmente aceptar a la otra persona sin condiciones, sabiendo que es tan imperfecto y psicotico(a) como tú. Están felices de estar contigo y no quieren cambiarte por nada. Eso es lo que ayuda a que el amor sea tan grandioso cuando se experimenta verdaderamente. No hay condiciones previas, solo la revelación completa del corazón y la voluntad de exponer sus fortalezas y debilidades a la otra será suficiente.

En caso de que el amor sea rechazado en cualquier momento de la vida, puede significar que la otra persona no fue lo suficientemente evolucionada espiritualmente como una persona para comprender completamente sus implicaciones. El amor también es misericordioso y perdonador. La creencia

en la dualidad asegura que lo que se da también será recibido y viceversa. Abrazar el amor, es digno de la oportunidad de experimentar sus emociones majestuosas y que cambian la vida (buenas y malas). Tu cuerpo es perfecto. Fue concebido por ti y producido por tus padres a través de la dirección del Único Creador Infinito del Universo. Sería una gran pérdida para el mundo y el universo abandonar bruscamente (el suicidio) sin haber experimentado las lecciones de vida que seleccionaste o los acuerdos que tuviste con otros ocupantes espirituales para compartirlos juntos en esta incarnacion. ¿Los abandonarás? Puedes ser la única persona en el mundo que tiene la comprensión, la experiencia y el sufrimiento que puede salvarlos a ellos y a ti en el proceso. Juntos, el amor puede ser experimentado como el pináculo de cualquier vida. Esta cosa llamada amor se experimenta en 3D, pero según muchos relatos de sobrevivientes que han regresado de la otra vida despues de haber muerto, es exponencialmente penetrante del alma en un nivel universal por parte del Creador del Infinito Único. Cuando te encuentres con un ser espiritual, es probable que te pregunte; ¿Por qué no amaste y cuidaste el cuerpo que te dieron? ¿Fue falta de conocimiento a través del libre albedrío o simplemente no te importó escuchar o aprender como hacerlo y practicarlo?

Furia: rabia, un ataque de ira emocional o violenta. Esta emoción tan poderosa tiene la capacidad de convertir a un individuo normalmente pasivo y responsable en un perro de guerra incontrolable, sin restricciones ni misericordia. Es una emoción tan poderosa que se sabe que ha causado un daño emocional y físico significativo al cuerpo de la humanidad a lo largo de la historia. No muestra empatía ni razón, solo emociones crudas que pueden dañarse a sí mismas o a otras personas en el proceso de expresión. Si no se controla, puede provocar daños irreparables. Si se entiende, se puede aprovechar y canalizar para aplicaciones positivas. El individuo debe optar por aprovechar el poder bruto negativo para bien o, en última instancia, ser consumido por él.

Una situación hipotética en la que un individuo perdió su empleo inesperadamente, descubrió una relación de

infidelidad que se adentra en su núcleo, experimentó un evento trágico que resultó en la pérdida de un niño o miembro de la familia o muchos eventos similares que típicamente pueden evocar una profunda sensación de ira en el individuo. Posteriormente, esta persona puede reaccionar emocionalmente sin pensar en las consecuencias de sus acciones y atacar a su empleador, entrar en un altercado con su pareja, buscar venganza por la pérdida de su hijo o miembro de la familia al corresponder a la tragedia y demás. A esta respuesta emocional primaria a veces se la conoce como una locura temporal porque no tenían control físico sobre lo que estaba ocurriendo, casi como si fueran un espectador viendo cómo reaccionan sus cuerpos de manera autónoma sin su consentimiento consciente. Los que han visto desatar la ira, respetan su poder.

Es como doblarse en un evento fuera del cuerpo, viendo como un espectador el daño cometido. En escenarios de dramas menores, estas mismas emociones poderosas pueden ser reprimidas en la persona, ocultando exteriormente lo que realmente sienten los que las rodean; todo el tiempo consumiendo cada segundo de su existencia en la vida. Enfocarse constantemente en el evento negativo y las posibles respuestas de represalia pueden saturar la mente, sin siquiera permitir que el cuerpo descanse por la noche. Dar vueltas en la cama, girarse y soñar los eventos como una mala película, repetirlos constantemente una y otra vez hasta que tomar una decisión consciente para liberar la furia enjaulada en el interior. Pensar, planear, conspirar, prepararse para actuar de una manera que libere la ira, como el exorcismo de un demonio que debe ser separado del cuerpo humano. Si no se aborda de manera positiva y constructiva, la rabia continuará infectando psicológicamente todos los aspectos en la vida de la persona. En última instancia, se reflejará en la salud de la persona. El aumento de la tensión en los músculos, el cambio en los hábitos alimenticios, aumento de la presión arterial, aumento de adrenalina y la liberación de hormonas en el cuerpo se acumulan para manifestar un entorno fisiológico altamente ácido que es propicio para la manifestación de enfermedades como el cáncer y otras.

La rabia es una emoción que se consume a sí misma y que debe aprenderse, entenderse y tratarse cuando emerge espontáneamente en la vida. De lo contrario, destruirá al individuo desde dentro y a quienes lo rodean, sin piedad. El aprovechamiento de la energía emocional y física que produce la ira puede desviarse o canalizarse hacia objetivos positivamente orientados a través de esfuerzos conscientes. Este proceso puede tener lugar de muchas maneras diferentes o conductos. La elección es individual, por lo tanto, el principal del como arnés la energia debe ser el enfoque, no el método de salida en particular para el cuerpo.

Una persona que ha experimentado alguna de las calamidades mencionadas anteriormente y produce cantidades ilimitadas de energía negativa (rabia) probablemente se beneficiaría al comprender primero lo que acaba de suceder y por qué. La simple comprensión de la razón es solo una parte de la solución, pero aun así es necesaria para el crecimiento personal. Algunas pueden ser razones justificables, pero la mayoría probablemente no son justificables por su ocurrencia. En este punto, se debe tomar una decisión consciente para elegir el camino de la furia y la autodestrucción o liberarlo y promover la curación. Uno puede parecer insuperable (curación y perdón) en este momento, pero con el tiempo, el individuo reconocerá que fue el único camino para la auto-sanación.

Los altos niveles de energía negativa no se disipan espontáneamente en el éter mediante la conciencia consciente; deben ser consumidos, agotados y expulsados no solo del cuerpo físico, sino también de la conciencia de el ocupante espiritual. El cuerpo necesita consumir la adrenalina que se libera continuamente en el torrente sanguíneo y los músculos (lucha o huida) que el cerebro dispara para que se liberen cada vez que se evocan los pensamientos de ira. Estos altos niveles de energía deben ser consumidos mediante actividades deportivas (controladas y no demasiado extendidas) como carreras de larga distancia, natación, ciclismo y cualquier otro ejercicio que permita un consumo constante y continuo de energía durante días-semanas-meses,

hasta que el cuerpo haya recuperado algo de equilibrio. El levantamiento de peso pesado o los deportes de contacto probablemente causarán lesiones físicas, lo que aumentará el nivel de estrés y la rabia en el cuerpo se liberará (aumentará) y se debe abordar con precaución si se selecciona esta opción de deportes de contacto.

Las soluciones alternativas pueden consistir en escalar la cima de la montaña que creías difícil o imposible, correr un maratón o competir en un evento de triatlón. El enfoque y el uso de la energía excedente producida por la emoción de la ira es una bendición de la energía ilimitada que empujará los límites de lo que un individuo cree que puede lograr físicamente psicológicamente. Una persona previamente tímida o insegura que dudó de su fortaleza intestinal o resolvió completar cualquier tipo de tarea, ya sea física o de otro tipo, puede aprovechar ese poder de rabia para lograr lo que previamente se percibió como físicamente fuera de alcance o inalcanzable. La rabia puede incluso evocar inspiración y niveles de creatividad nunca antes experimentados (arte, música, danza, otros), lo que le permite ser efectivamente aprovechado para el bien.

Un individuo que experimenta la emoción de la ira puede tomar esa energía negativa y continuar por el camino de la destrucción y seguir autodestruyendo su cuerpo, o puede elegir redirigir ese poder y usarlo para construir, crear y superar muchos de los desafíos y lecciones de la vida. La elección escogida probablemente incumbe a la capacidad del individuo para comprender la interrelación entre la rabia y su uso para bien o para mal. Un individuo concientemente consciente crecerá exponencialmente en espíritu y mente, mientras que una persona inconsciente puede, sin saberlo, reprimirlo y atarlo durante años, consumiendo su vida y a todos a su alrededor, hasta que su cuerpo ya no pueda sostener la existencia del ocupante espiritual en esta vida. Se produce un destino manifiesto de autodestrucción mutuamente asegurada, del espíritu y del cuerpo (muerte física y espiritual).

El proceso de eliminar la ira no suele ser de la noche a la mañana y puede requerir semanas-meses-años para superarse física, psicológica y emocionalmente. No hay líneas de tiempo establecidas para una solución única para todos. El tiempo y la distancia son las dos (2) variables principales que son constantes en el proceso de sanación. Tiempo para dejarse trabajar fuera del cuerpo y la distancia para permitir que la mente se distraiga con nuevos catalizadores, experiencias y lugares. Si el individuo frecuenta los mismos lugares para comer, socializar, asociar y recuerda repetidamente el evento traumático original que evocó el evento inicial de rabia, estos reactivarán constantemente el proceso de rabia. Solo al distanciarse de las ubicaciones o acciones de reencendido geográfico originales, pueden eventualmente disminuir su efecto directo sobre la persona. De este modo, unas pocas gotas de rabia se agotan y se expulsan con cada día que pasa lejos del catalizador que provoco la emoción de la ira. Con el tiempo, la memoria distante sobrevivirá, pero la carga emocional (negativa) asociada con el evento dejará de tener control directo sobre el mecanismo de respuesta emocional de la persona.

No basta decir que esta estrategia de respuesta para manejar la ira es suficiente; no lo es. Continuará durante toda la vida si el componente agregado de perdón no se incorpora a la fórmula. El perdón del catalizador y el perdón a sí mismo(a) son necesarios. No significa olvidar el evento de ninguna manera. Eso es parte de las muchas lecciones de la vida, vivir y aprender. Sin embargo, la carga emocional negativa que se convirtió en el subsiguiente catalizador para vivir y aprender esa lección de vida en particular debe difundirse y liberarse para que las muchas otras lecciones de vida que esperan también puedan experimentarse y aprenderse también. Por lo tanto, la rabia puede ser considerada un arma o una herramienta. Si se usa para lastimar deliberadamente y maliciosamente a otro ser sensible, el usuario es culpable de un crimen kármico. Si el arma se usa para proteger a otro ser sensible de un daño o en defensa propia de un ataque, se usó con responsabilidad. Al igual que en la dualidad, el otro componente de haber experimentado la carga emocional de la

ira es la presencia de un participante dispuesto. Cada experiencia significativa en la vida requiere dos (2) componentes o más para evocar, inspirar, responder, tomar represalias, abrazar y los muchos otros posibles escenarios. El ocupante espiritual debe darse cuenta y comprender que es probable que exista un contrato entre tú y la otra persona (catalizador) para experimentar el evento emocional. Como no puede experimentar la ira espontáneamente sin un catalizador, la asistencia de otro entra en la ecuación, preparando e implementando los pasos y acciones que ilícitos y manifestarán la lección de vida deseada. Da gracias a la otra persona por su contribución a tu experiencia de aprendizaje, sin ellos, ¿Habrías aprendido la poderosa emoción de la rabia, el amor, la empatía, el deseo, la compasión, el miedo, la justicia y muchos otros? Han desempeñado tu papel, al igual que tu desempeñarás su(s) papel(es) en la reciprocidad para muchos otros seres durante tu vida.

Empatía: ¿Qué hay de esta emoción positiva de la fuerza vital? ¿Cómo se relaciona la empatía con el cuerpo físico o el desarrollo de la conciencia consciente? Al igual que en el marco de creencias de la dualidad, la comprensión de la empatía y cómo puede moldear el desarrollo psicológico y la conciencia de un individuo es fundamental de muchas maneras. En las unidades militares como los Rangers del Ejército de Estados Unidos, liderar por el ejemplo es clave para ganarse el respeto de sus compañeros y subordinados. Si yo no puedo hacerlo, tu no estás obligado a hacerlo. A la inversa, si soy capaz de lograrlo, entonces también tu lo lograrás, sin excusas.

Si un individuo puede comprender y asimilar las diferentes emociones de dualidad (amor-odio, felicidad-tristeza, triunfo-derrota, fracaso-éxito, decepción-expectativa, etc.) dentro de sí mismo, podrá comprender cómo se puede sentir otro en cualquier momento dado de la vida. La capacidad de identificar cuándo emergen estos tipos de emociones permite experimentar de primera mano la empatía en la mente. Esta capacidad de discernir y, por lo tanto, comprender lo que otra persona puede estar experimentando en la vida en ese

momento, y abstenerse de emitir juicios o críticas es una lección de vida que vale la pena aprender. Si un padre afligido acaba de perder a su hijo, es probable que se encuentre en estado de shock y no esté seguro de su razón de vida. Es muy probable que puedan arremeter contra el Creador Infinito del Universo por permitir la pérdida de su hijo inocente. Los dos eventos no están relacionados, ya que se ha dado libre albedrío a cada ser sintiente en esta existencia, para elegir lo correcto o lo incorrecto, la izquierda o la derecha y todo lo que esté en el medio ¿Cómo puede una persona soltera comprender la profundidad del sufrimiento y la confusión que ha caído sobre los padres si ellos mismos no han sufrido una tragedia similar en esta vida?

La empatía es la capacidad de sumergirse y someterse a la misma experiencia "caminando en los zapatos de la otra persona". A través de la empatía, el crecimiento personal y espiritual alejará a un individuo del mundo materialista y lo iluminará a las mesetas más elevadas de la conciencia. Si una persona carece de la capacidad de sentir empatía por la pérdida de cualquier ser sensible, ¿Cómo puede esperarse que comprenda la pérdida devastadora de un niño o la pérdida de vidas durante una guerra sin sentido? Un fanático que clama por la batalla en nombre de defender el honor, y que no se preocupa por el sacrificio de la vida humana probablemente nunca ha experimentado la pérdida de compañeros en la batalla o ha presenciado de primera mano los rostros de los cónyuges en duelo y los gritos de los niños que no pudieron experimentar mas el cálido abrazo y el amor de su padre o madre, nunca más.

La empatía se extiende desde las profundidades del alma, roza el corazón amoroso y toca al ocupante espiritual que reside temporalmente en el cuerpo. Evoca una emoción de compasión, comprensión, amor y perdón a la vez. Sin empatía, un individuo está paralizado por el crecimiento espiritual en esta y en cualquier otra vida que no la contenga en su vida. La empatía es un componente esencial de la conciencia consciente en todos los niveles y no se debe subestimar en importancia o valor. Una persona no nace automáticamente

con conciencia consciente por diseño, sino más bien un cerebro no corrompido. Nos convertimos en lo que asimilamos a través de las experiencias de la vida. Si las lecciones individuales o grupales son omitidas o no las aprendemos, nos convertimos en los seres espirituales imperfectos que no pueden crecer o desarrollarse como lo habíamos previsto antes de aventurarnos en esta vida y cuerpo. Prepárate para regresar al futuro, para repetir la lección de vida que no pudiste aprender en esta vida. La empatía no es tener lástima de otro; es la experiencia de sus emociones al permitirse convertirse en el otro individuo y compartir esos mismos sentimientos en uno mismo. Se puede equiparar a amar a otro, tal como te amas a ti mismo. Si eres incapaz de amarte a ti mismo, ¿Cómo puedes amar a otro?

Armonía: Un individuo que busca la conciencia consciente en cualquier nivel está destinado a cruzarse con el concepto de vivir un estilo de vida armonioso. ¿Qué implica este término y cómo se aplica? Hay muchos componentes a considerar, como vivir en paz (sin guerras o conflictos) con el mundo, convivir con el medio ambiente (naturaleza, animales, estilo de vida), vivir en paz consigo mismo (veganismo, chakras, vibraciones de alta resonancia) y entendiendo el lugar de sí mismo(a) en el universo para nombrar solo unas pocas secciones transversales. Cuando una persona ha crecido lo suficiente en un nivel consciente para comprender que el mundo no gira alrededor de ella, puede evolucionar de un servicio a otro, a un servicio a los demás. Para tratar de dañar a otros intencionalmente a través de enfrentamientos verbales o disputas, altercados físicos y lesiones, el combate directo entre naciones extranjeras o cualquier variación en el mismo demuestra una falta de conciencia del entorno y la situación actual.

¿Cuál es el catalizador que ha llevado a la humanidad a participar e interactuar directamente en este esfuerzo infructuoso? ¿Cuál es la mejor manera de resolver la situación en la que nadie se lesiona física o emocionalmente? No se trata de miedo, cobardía, ego, imposición o cualquier otra preconcepción errónea que sugiera una persona inconsciente.

La armonía es ser capaz de asimilar la información que precedió al evento y difundirla para el bien de todos los involucrados, lo que luego aporta equilibrio y evita conflictos.

Vivir en armonía con la naturaleza y sus muchos inquilinos (aves, peces, venados, osos, jaguares, tigres, elefantes, insectos y todo el espectro de especies de vida silvestre) requiere un entendimiento y respeto para todos los involucrados. Mientras un nadador en la playa salpica y juega en el agua, el tiburón que se acerca atrapando su mirada mientras comienza a gritar de terror para alejarse de la amenaza percibida.

¿Qué pasa con el tigre o el elefante que ve a un ser humano acercarse más a él o a su descendencia? ¿Percibe el animal una amenaza inminente para sus vidas y actúa en consecuencia en defensa de sus crías? Todas las criaturas sensibles en el planeta tienen derecho a existir y vivir sus lecciones de vida. Puede que no todos sean humanoides per se, pero sus características físicas los hacen criaturas únicas y perfectas, sin embargo. Respetar los límites puestos por cada especie crea armonía y entendimiento.

Si el nadador vio que las especies de tiburones comían habitualmente humanos a diario en las playas de todo el mundo, es probable que algún día los tiburones sean erradicados de los muchos océanos por los temerosos humanoides. ¿Qué pasaría si los tiburones observaran constantemente que sus especies son capturadas, asesinadas y arrojadas al mar después de que les quitan las aletas y las usan para la sopa de aletas? ¿Qué comprenderían las especies de tiburones como su propia realidad?

A medida que un individuo avanza a través del desarrollo de la conciencia, no hay etapas preestablecidas que deban dominarse cronológicamente. Las lecciones acumuladas aprendidas se combinan para proporcionar una comprensión amplia de la conciencia consciente y espiritual. Uno de estos componentes es comprender que la humanidad nunca tuvo la intención de consumir otros animales para sobrevivir. La humanidad ha sido engañada a lo largo de la historia al creer

esta mentira a toda costa. Esos valientes y desinteresados individuos que han tratado de compartir su conocimiento a lo largo de los siglos, que viven de la tierra que les proporcionó vegetales, frutas, nueces y semillas para sobrevivir, eran pioneros que fueron burlados y ridiculizados por los demas. Tal vez su periodo de vida, la longevidad y la falta de formación de la enfermedad que estos pioneros demostraron a sus detractores fueron suficientes para mostrarles la realidad del cuerpo humano y cuáles eran realmente sus necesidades nutricionales. Estos mismos detractores probablemente se arrepintieron de sus creencias tontas cuando la muerte cayó sobre los carnívoros, que se dieron cuenta demasiado tarde del error en sus formas mientras yacían en su lecho de muerte, causada por sus enfermedades prevenibles. Reconocer las necesidades nutricionales del cuerpo acerca la relación con la naturaleza y sus criaturas. Saber y comprender plenamente que la existencia física de uno no depende de la muerte y el consumo de otra criatura sensible para sobrevivir es liberador y contribuye al desarrollo de la armonía dentro del individuo.

¿Qué pasa con la reflexión interior y cómo afecta la armonía en el cuerpo humano? Muchas grandes filosofías orientales han existido durante siglos, ocultas o reprimidas por las culturas occidentales obsesionadas con adoctrinar a las masas sobre los beneficios defectuoso e irrelevante del llamado *método científico* de análisis y pensamiento. La ciencia occidental es una arena relativamente nueva de pensamientos y creencias, algunos de los cuales han tomado prestados miles de años de conocimiento y experiencia orientales que están inscritos en sus numerosos archivos históricos. Tener culturas con solo unos pocos cientos de años de existencia imponen sus conclusiones unilaterales sobre civilizaciones antiguas que tienen miles de años de experiencia en medicina, arte, literatura, ciencia, música, matemáticas y otras áreas como la ley de la tierra para las masas debe no se considerará que tiene mérito o credibilidad para gobernar sobre las masas. La conciencia de la ciencia basura que se esfuerza por convencer y persuadir a las poblaciones masivas del mundo a creer que la ciencia defectuosa, que ya ha dañado la salud humana en muchas capacidades diferentes, nunca debe aceptarse a

simple vista. ¿Cómo trataría un adulto a un adolescente que dice saber cómo construir un cohete a gran escala después de fallar a reparar una llanta de bicicleta perforado?

De manera similar, la ciencia occidental generalmente evita o denigra otras creencias o prácticas que han estado en uso durante siglos. La larga historia de la acupuntura china se remonta a miles de años de historia registrada. Su capacidad para curar físicamente a los pacientes, aliviar el dolor y recuperar la salud es anterior a muchas otras prácticas de medicina occidental e incluso a la existencia de sus países occidentales. ¿Qué pasa con la salud espiritual o etérica de un individuo, cómo la medicina occidental trata o cura los campos de energía natural de un cuerpo? ¿Es a través de una exploración por TAC, una radiografía o con una inyección de vitaminas?

Al igual de muchas áreas que aún se mantienen en secreto a la conciencia de la humanidad, la medicina oriental proporciona respuestas que comúnmente son rechazadas por las prácticas de adoctrinamiento de la medicina occidental. En las últimas décadas, algunas culturas occidentales han permitido la introducción de estas prácticas perdidas. En su mayoría, sin embargo, esto se debe a que las personas viajan al extranjero, regresan con el conocimiento histórico, lo comparten y lo aplican. La posterior demanda de las poblaciones para acceder a este conocimiento suprimido y calumniado ha sido el principal catalizador para su aceptación en los últimos tiempos. El conocimiento ya no se puede ocultar del público y las organizaciones médicas occidentales que aterrorizaron a los profesionales de la medicina alternativa han tenido que abdicar, aunque de mala gana, a algunos de sus pacientes que exigen acceso a los conocimientos más amplios y ocultos sobre el salud.

La reflexología, la iridología, la acupuntura, la quiropráctica, la medicina naturista, la homeopatía, el yoga, las meditaciones y muchas otras curativas desconocidas o menos conocidas que han existido ahora son más accesibles para ayudar a curar a la humanidad. En relación con los campos de energía del cuerpo

humano de un individuo que pueden estar desequilibrados, ¿Qué se puede hacer para rectificarlos (equilibrarlos)? Los campos de energía (Chakra) a los que hacen referencia los yoguis en meditación y también detectados por las habilidades psíquicas de algunos clarividentes han demostrado que existen en toda la humanidad. Los siete (7) chakras típicos que representan el espectro en color comienzan debajo de la ingle (rojo) y se elevan a través de la línea central de los chakras del cuerpo (naranja-amarillo-verde-azul-índigo) hasta que Alcanza el último chakra justo por encima de la cabeza (violeta). Estos campos de energía individuales se consideran parte de los campos de energía del espíritu humano.

En el yoga, el deseo de despertar los poderes universales kundalini o energía sagrada es uno de los propósitos de practicar la meditación y el yoga. La palabra sánscrita "kundalini" significa "serpiente enrollada". Las energías sagradas en el cuerpo humano se denominan energías poderosas que pueden impartir sabiduría y conciencia consciente a otros reinos y dimensiones. El emblema que representa a kundalini también ha sido referenciado en diferentes variaciones como la Vara de Asclepio (vara de serpiente entrelazada) y el Caduceo (dos serpientes entrelazadas alrededor de un bastón, coronadas por alas en el ápice). Estos también se utilizan a veces como el emblema en la medicina occidental. A medida que la kundalini se despierta conscientemente a través de la meditación y la visualización, las serpientes suben en espiral desde la base de la pelvis, alrededor de la columna vertebral hasta que alcanzan y se conectan con la glándula pineal dentro del cráneo.

Este enfoque de visualización se ha enseñado a los muchos practicantes de yoga en todo el mundo durante cientos de años como el método para lograr el objetivo deseado (despertar el kundalini). Se conoce que esta energía última abarca la esencia vital del ocupante espiritual del cuerpo y proporciona portales para que el espíritu salga del cuerpo al éter cuando está dormido o en meditación concentrada (proyección astral o experiencias fuera del cuerpo, etc.) y debe considerarse vulnerable al secuestro y la explotación por parte

de entidades negativas durante este período. Se cree en algunos círculos que abrir muchos campos de energía de los chakras puede invitar a entidades indeseadas (negativas) a ocupar los portales de energía abiertos. Los cantos constantes o la repetición de frases para vaciar la mente de los pensamientos, permite que una entidad negativa ingrese y aproveche la fuerza vital del cuerpo espiritual. Esta creencia se ve respaldada por la inclusión de las serpientes como distintivo en el proceso visualización. Es alarmante invocar la presencia de las serpientes para despertar, para viajar a través de los muchos chakras individuales con la intención de tomar el lugar del ocupante espiritual en el asiento del alma (glándula pineal). La glándula pineal se considera el "tercer ojo" que puede comunicarse directamente con el Creador Infinito del Universo (Dios). Protege tu cuerpo físico y espiritual de los charlatanes y entidades negativas. Cualquier ritual o visualización que promueva serpientes, dragones u otras imágenes asociadas negativamente típicas requiere discernimiento. Protégete primero de las entidades negativas, luego resuélvelo más tarde.

El objetivo de la iluminación espiritual, a través del yoga o meditación, para ser uno con el creador infinito es un objetivo respetuoso. ¿Qué pasa si la humanidad ha sido engañada durante miles de años para renunciar voluntariamente algunas de las energías más sagradas a entidades negativas que no solo desean aprovechar la energía espiritual, sino también secuestrar la conexión directa que cada individuo tiene con el Creador Infinito? El discernimiento debe ser practicado en todos los casos. Desafíe todas y cada una de las opiniones, observaciones, afirmaciones, declaraciones, costumbres, rituales, creencias y muchas otras variables. Solo tu subconsciente (ser superior) te dirá la verdad. Todos los demás deben ser considerados sospechosos y sus creencias deben abordarse con cautela.

Los chakras (energías sagradas) son parte de la entidad espiritual que forman el núcleo del individuo. La manifestación del cuerpo físico es un vehículo temporal que se ha asignado para su utilización durante esta encarnación para

experimentar sus lecciones de vida. ¿Por qué un individuo no busca la armonía en su relación espíritu-cuerpo? ¿Por qué un individuo no busca la armonía con otros seres sensibles en todo el mundo y las muchas criaturas dentro de su entorno? Incluso si la humanidad ha sido manipulada durante miles de años por manipuladores genéticos para convertirse en una raza de esclavos, una vez que se obtiene la conciencia, la humanidad es libre de manifestar su propio destino.

Celos: Esta emoción tan poderosa, como la rabia, puede mover montañas de manera destructiva si su energía se desata con la ira. Si es autocontenido en la mente y el cuerpo, puede causar devastación física y emocional sobre su poseedor muy rápidamente. La energía asociada con esta emoción negativa tiene el poder de destruir o se puede canalizar a energía positiva. Sin embargo, la comprensión es necesaria para domarlo, de lo contrario puede consumir al individuo que ha despertado e invocado su ira desde adentro hacia afuera. Hablando semánticamente, los celos son básicamente una emoción incómoda que una persona experimenta cuando siente, o percibe que alguien está tratando de tomar lo que les pertenece o considera que es de ellos. Puede haber otras palabras descriptivas asociadas con él, pero el resultado final es una emoción cargada negativamente detrás de sus letras.

Si un individuo está celoso del cabello, el perfume, el vehículo, la educación, la apariencia, la personalidad, la altura, el peso, los ojos o cualquier otro foco correspondiente de otra persona y no comprende por qué experimenta esa emoción, esto puede implicar muchas posibilidades. Tal vez sea la falta de autoestima o creer que, al poseer esos rasgos o cosas, su vida puede mejorar de alguna manera. Tal vez ¿Creer que son más merecedores debido a algo que han hecho en el pasado o en el presente, justifican la mentalidad de tener lo que el otro posee? Cualquiera que sea el pensamiento o la creencia, no debe aceptarse como justificable.

Un individuo que ha abierto su mente y su espíritu para aprender entiende que vive en un mundo de libre albedrío. Además, ese karma es un proceso continuo mediante el cual se

desarrollan los eventos y, en última instancia, se completa el círculo hacia aquellos que traspasan a otros. Comprender que llevar energías y pensamientos negativos contra otros no solo corrompe al individuo desde dentro de sí mismo, también impide el crecimiento espiritual y mantiene al individuo estancado en ese nivel. Las soluciones prácticas para superar los celos son el perdón (uno mismo y la otra persona) y abrazar el proceso del karma. Al aplicar esas soluciones, el cuerpo físico puede no sucumbir a los pensamientos negativos y las vibraciones que en última instancia pueden resultar en enfermedades físicas, estrés psicológico y presión emocional. Si la otra persona recibe el crédito por lo que has logrado, no te preocupes. Permíteles disfrutar de su falsa gloria. En cuanto a ti, el individuo que experimentó los celos, ¿qué harás? ¿Continuarás donde estás ahora o te moverás a otras áreas u oportunidades lejos de la persona que evocó esas emociones en ti? ¿Perdonarás (no olvidarás) y seguirás adelante con tu vida, abandonando el karma negativo manifestado?

Si pudieras retroceder un momento, elimina la emoción de la ecuación y considera lo siguiente: ¿El evento que acaba de evocar esta emoción negativa (celos) dentro de mí, fue diseñado para expandir mi conciencia individual y sacarme de mi zona de confort de pensamiento? ¿Fue esta experiencia diseñada para despertar mis pensamientos y expandir mi conocimiento más amplio, haciendo que este evento individual sea irrelevante en sí mismo? ¿Puedo ver una imagen más grande emergiendo ante mis ojos ahora que he ampliado mi conciencia? ¿Debo perdonar a esta otra persona y agradecerle realmente por ayudarme a evolucionar hacia un ser más consciente y sensible? Sí, esa es la respuesta. Cuando el mismo pensamiento pase por tu mente y hayas comprendido la lección que hay que aprender, no habrá una connotación negativa y el cuerpo no sufrirá la presión emocional y física asociada con las emociones iniciales. Los celos, al igual que otras emociones negativas, tienen un impacto directo en la salud fisiológica individual y colectiva. La diferencia es cómo eliges procesarlo en la vida.

Individualidad: ¿Cómo desarrolla una persona la conciencia suficiente para poder discernir su individualidad de la de sus compañeros y las masas globales? ¿Qué catalizadores ayudan a moldear y, en última instancia, definen el producto final (personalidad y carácter)? Tal vez sea la irresponsable estrella de televisión o cine que promueve matices sexuales sórdidos o violencia física incesante en sus películas. Tal vez sea un cantante pop degenerado que denigra a las mujeres a esclavas sexuales y promueve el asesinato de oficiales de la ley en sus letras. ¿Quizás es una prostituta política, un activista social o ambiental que se vende con parcialidad partidista hacia una agenda específica como abogar por el asesinato de bebés por nacer (el aborto)? Tal vez un carismático líder de la comunidad religiosa (pedófilo luciferino-satánico) que se ha mudado de una ciudad a otra después de que se presentaron denuncias de abuso sexual contra menores y ahora está brindando sermones individuales a sus nuevas víctimas en las congregaciones.

¿Qué tienen que ver todos estos escenarios potenciales con la individualidad de una persona? Estas, como tantas otras variables en la vida, se combinan para esculpir, influir y moldear la mente de un individuo para que actúe y crezca de cierta manera. Los modelos a seguir o las experiencias personales que alteran la vida que un individuo puede encontrar contribuirán sin duda a cómo el individuo evoluciona y manifiesta su singularidad (o no). Una persona joven, inocente e ingenua puede sucumbir rápidamente a los adultos con intenciones nefastas. No es culpa del niño pequeño que un adulto se haya aprovechado de su inocencia. Las probabilidades están en contra de que cualquier niño crezca hasta la madurez sin ser bombardeado con manipulaciones sociales en el hogar, la comunidad, la religión, la sexual, la política, la educación, la sociedad, la economía y los muchos otros que compiten por el dominio sobre la mente de las personas y sus pensamientos.

En cualquier entorno en el que se coloque el individuo, en última instancia, se guiará y dará forma a su percepción de su propia vida y del mundo en general. Si la violencia y la

explotación son los principales catalizadores y estímulos en su vida, es probable que la persona crezca y se convierta en un participante voluntario dentro del grupo de miembros de esa misma sociedad. De manera similar, un individuo que crece en una familia amorosa y tiene experiencias de estímulos positivos mientras crece, probablemente verá el mundo de una manera mucho más positiva. Ellos estaban protegidos física y psicológicamente de los depredadores y estímulos que podían afectar negativamente sus fases iniciales de desarrollo. Dado que no hay dos personas iguales al 100% o que tengan las mismas experiencias, un enfoque de 'molde de galletas' para todos los escenarios de la vida no es realista. Los muchos miles de variables cambian la dinámica en un paradigma diario, si no, minuto por minuto. Si la persona hubiera girado a la derecha en la esquina en lugar de a la izquierda hoy, es posible que nunca haya visto o participado en el escenario "xyz", alterando así su vida para siempre.

La individualidad proviene del ocupante espiritual del cuerpo físico y está bien desarrollada desde antes del nacimiento del cuerpo. En el nacimiento, se cree que el cuerpo espiritual que ha estado esperando en el éter desciende hacia el cuerpo del bebé recién nacido. Tiene su propia historia inmortal que continúa reciclando en la última versión (ADN alterado) del cuerpo humano encarnado. El simple hecho de observar a dos o más hermanos interactuando juntos puede dar lugar a cuestionamientos si están relacionados, dado que a veces tienen comportamientos y maneras completamente opuestos. Incluso pueden parecer completamente ajenos, reafirmando que no son necesariamente clones de carbono de las personalidades de los demás, sino seres espirituales individuales.

A través de los primeros años de desarrollo, el ocupante espiritual puede adquirir hábitos pasivos imitando a sus padres, hermanos y aquellos que lo rodean en el medio ambiente. A través del adoctrinamiento pasivo y directo (por ejemplo, la programación repetitiva de televisión), el niño comienza a asimilar, sin saberlo, la programación psicológica con la que está siendo bombardeado a través de la exposición

diaria. El deseo de ciertos juguetes, prendas de vestir, alimentos, juegos y todo el espectro de productos que las industrias comerciales dirigen a los niños pequeños e inocentes.

La crianza de niños por medio de la televisión y las guarderías infantiles dejan cicatrices residuales en la mente y el espíritu de la vida del niño, a pesar de las buenas intenciones percibidas por los adultos para proporcionar "entretenimiento y estimulación" al bebé. La práctica básicamente renuncia a la responsabilidad parental de enseñar valores, moralidad, lo correcto y lo incorrecto, el partidismo, la discriminación y muchas otras lecciones de vida necesarias para los proxenetas y prostitutas de los medios de comunicación que buscan enriquecerse a través de la publicidad mientras destruyen los valores morales de la mente virgen e inocente. La asimilación de la violencia, el sexo, las drogas y la desinformación a través de la exposición repetitiva al niño a través de los diferentes programas de adoctrinamiento (programas de televisión) no es mejor que el lavado involuntario del cerebro. Cubrir los párpados de la víctima con cinta adhesiva y obligarlos a estar expuestos a la violencia u otros estímulos negativos para inducir el estado mental deseado (población temerosa, obediente y controlada).

A medida que un individuo continúa madurando con el tiempo, otras variables se desarrollan como la presión de los compañeros, el sexo opuesto, los equipos atléticos escolares, las porristas y muchos otros clubes o grupos que colocan a personas de ideas afines en un grupo de identidad colectiva. Para usar esta o esa clase de ropa, actuar de cierta manera, asociarse con un grupo de personas específico, etc.; creer que pueden ser excluidos o separados del grupo y burlarse de ellos es una realidad en cualquier nivel de grado educativo. Aquí es donde tiene el efecto más profundo en la individualidad, pero no es exclusivo, ya que incluso en la edad adulta, la programación psicológica continúa (se unen a diferentes clubes, asociaciones y grupos para ser reconocidos como pertenecientes a un determinado grupo).

Las diferentes sociedades y clubes secretos son un excelente ejemplo de coerción, control y manipulación. Es probable que algunas sociedades secretas no sean más que organizaciones de chantaje que controlan a sus miembros para cumplir con los objetivos de sus grupos mediante la intimidación o el temor de exponer sus acciones inmorales, las cuales eran un requisito previo para ingresar a la sociedad desde el inicio. La destrucción mutua asegurada mediante el desenmascaramiento y la difusión de sus actividades inmorales al público, etc. los destruiría a ellos y a sus familias. Se debe tener precaución cuando la necesidad de formar parte de cualquier grupo o sociedad que requiera secreto o participación en actividades inmorales para convertirse en miembro. No renuncies a tu libre albedrío para que otro lo use y lo abuse a voluntad. La individualidad es una parte integral de quién eres, al igual que el pensamiento crítico es más valioso que los comités de consenso del pensamiento grupal.

Si una persona puede romper con las influencias negativas que limitan su proceso de desarrollo individual, sus verdaderas personalidades pueden tener la oportunidad de florecer y, en última instancia, tener la libertad para extender sus propias alas y experimentar sus lecciones de vida sin impedimentos. Esto puede llevarse a cabo de manera segura y desarrollarse a través de la mentoría de adultos, investigando y leyendo materiales relevantes. Al tener una exposición controlada a diferentes entornos, el compromiso de los padres y la familia de proteger, educar, empoderar y acompañar al individuo durante los años más críticos de su desarrollo, tendrán un impacto duradero en el individuo. Si a la persona se le proporcionan los conocimientos y las herramientas adecuados para ayudarles a salir adelante, los modelos sustitutos de orientación negativa no pueden reemplazar a los padres y familiares ausentes o distraídos. Las experiencias de vida moldean el desarrollo de la personalidad en cada persona, junto con la sociedad, la educación, la familia, etc. En última instancia, la persona podrá evolucionar de manera natural en lo que su espíritu inmortal tenía la intención de convertirse (carácter individual y desarrollo de la personalidad) en esta experiencia encarnada. Dado la oportunidad, la mayoría de la

humanidad elegiría hacer el bien en el mundo, si se le permitiera hacerlo, en lugar del mal.

Conciencia Grupal: La pérdida de la individualidad, ya sea que nunca la haya tenido desde su nacimiento o que haya sigo engañado para abdicarse hacia la mentalidad de colmena, el surgimiento de la mentalidad de grupo inhibe el crecimiento espiritual y consciente. La entrega de la identidad propia para asimilarse en el pensamiento colectivo grupal se refleja de muchas maneras en toda la sociedad moderna. La historia de luchas de gladiadores romanos en los coliseos, donde las masas de espectadores públicos se unieron para jugar a sus propios roles como gladiadores, luchando hasta la muerte y luego volviendo a casa después de terminarse los juegos reales (mortales). La adrenalina producida por los gladiadores artificiales que imitaron a aquellos que lucharon por sus vidas hasta la muerte. Probablemente cantaron, gritaron mientras la sangre caliente corría por sus cuerpos sin entrenamiento y con sobrepeso. La mentalidad de grupo determinó el día para cada una de las partes opuestas. La sangre y las vidas perdidas en esos días se regocijaron y se volvieron a contar muchas veces más, evocando las descargas de adrenalina del pasado para aquellos que experimentaron los momentos desde las gradas de espectadores.

Avanza rápido a los tiempos modernos y verás que el proceso sigue siendo el mismo. Los coliseos romanos de siglos pasados ahora son reemplazados por las arenas deportivas de hoy con porristas. Esta vez, sin embargo, no son golpes fatales y las repeticiones de videos pueden recordar con mayor precisión el momento en que se evocó la emoción y se liberó la adrenalina en el torrente sanguíneo. El entorno subliminal de los estadios con sus equipos opuestos luchando en los campos de juego de césped o en los pisos de madera destruye la individualidad para asimilar las muchas mentes en un solo organismo (turba) de pensamiento y emoción. Muchos espectadores y fanáticos han sido absorbidos para entregar su instinto de gladiador y sobreviviente para convertirse voluntariamente en emasculados. El Arte de la Guerra de Sun Tzu, destruyendo al enemigo desde dentro sin siquiera sacar un arma. El control

de la conciencia grupal es como una gota de agua del océano atrapada en una ola de un tsunami, solo puede ir en tantas direcciones por su cuenta.

La conciencia consciente de que las personas continúan siendo moldeadas para convertirse en confundidos consumidores profesionales y espectadores pasivos en la vida, debería ser un llamado a las armas para la mayoría. Sin embargo, la realidad es que la mayoría son completamente ajenos e inconscientes de quiénes son, cuál es su propósito en la vida y simplemente fluyen y fluyen en su vida con los muchos miles de millones de personas en el planeta, tal como lo han sido los programas de control de la población diseñado para trabajar en ellos. Se describen con mayor precisión como botellas que flotan en el vasto océano oceánico, a la deriva de la forma en que las corrientes las toman cada día, ajenas a su existencia y autoestima.

El proceso de adoctrinamiento en grupo está diseñado directamente para evitar y negar el derecho de nacimiento de la evolución espiritual, el pensamiento crítico y la autorrealización de ser un individuo sentiente. Esto debería asustar incluso a los individuos más pasivos. El derecho a la autodeterminación se ha excluido, en detrimento del crecimiento de la conciencia individual y colectiva. ¿Eres un pensador crítico o eres una persona con mentalidad de colmena, incapaz de pensar libremente por ti mismo? ¿Te sientes cómodo en el debate civil contra otro que tiene puntos de vista diametralmente opuestos a los tuyos o los atacas verbal y físicamente como tu contra-respuesta? ¿Es tu verdadera respuesta o simplemente estás repitiendo las respuestas prefabricadas que las instituciones educativas, los medios de Mockingbird propaganda y los profesores activistas manipuladores han adoctrinado en tu impresionable mente?

Manifiesta el destino que deseas para ti y para tus futuros hijos, no para los que el grupo te impone artificialmente. Tus hijos imitarán tus acciones desde el día en que nacen. Aprende y predica con el ejemplo para que puedan seguirlo. La alternativa es clara: observa cómo tus descendientes se

asimilan a la conciencia grupal y mira cómo son manipulados y maltratados como esclavos sin sentido, sin saber el propósito de su propia existencia. Es el libre albedrío suyo, y de sus descendientes, ser o no ser.

Cognición: A través de la educación, la tutoría, la experiencia y otras variables que influyen, el individuo puede llegar a ser más consciente de su propia existencia. Esta conciencia (cognición) los libera de tener que imitar a las masas en sus rituales y creencias diarias. Los hace libres para ser ellos mismos al darse cuenta de que no compiten con ninguna otra persona, solo con ellos mismos. Esta capacidad de desafiarse a sí mismo en cualquier área impulsa a la persona a crecer exponencialmente. Un ejemplo simple podría ser preguntarme a mi misomo: ¿Por qué elijo consumir alcohol y drogas todos los fines de semana con mis amigos si esto no es lo que quiero hacer? ¿Es porque quiero ser aceptado dentro de este grupo, porque alguien que me gusta también participa en el ritual de consumo o porque es algo en lo que realmente quiero participar y hacer? Una persona que tenga cognición reconocerá que no necesita participar en esas prácticas dañinas. Si les gusta alguien en el grupo, simplemente le dirán a esa persona que está interesada en él directamente, sin la necesidad de utilizar el entorno de fondo perjudicial para estar cerca de la persona de su interés. Si el otro no quiere abandonar el grupo dañino, descártalos, ya que han elegido la destrucción como una lección de vida. Un ocupante espiritual consciente comprenderá que ambos están en caminos diferentes y seguirán adelante en su propia vida.

Otra variación de la cognición es comprender que no hay competencia con ninguna otra persona, solo con uno mismo. No necesito correr más rápido que Juana o ser más fuerte que Juan para tener la autoestima de cualquier tipo. Si tengo una meta u objetivo, solo debo superar mis propios logros anteriores para seguir mejorando. No evalúo mi éxito compitiendo con otros para obtener autoestima. Simplemente saber que continúo mejorando con mis metas tangibles e hitos, son los únicos criterios que definen mi éxito o fracaso en todo lo que busco. No hay dos personas 100% iguales en el mundo,

¿Por qué debemos ser tomados como rehenes psicológicamente de las expectativas de los demás cuando no hay igualdad de condiciones? Desafíate a ti mismo para tener éxito e ignora la mentalidad del grupo para calificar y clasificar a las personas. El reconocimiento de esta brecha cultural y la táctica de separación permitirán a las personas rechazar esta táctica que frena el crecimiento consciente.

Muy a menudo en las sociedades, la cognición es usurpada por el grupo colectivo. Las agendas políticas y divisivas establecidas por los grupos de control, las sociedades secretas y los globalistas han intentado continuamente socavar la individualidad en todo el mundo con la intención de igualar a todas las sociedades (destrucción de la individualidad). La intención es instituir un gobierno de un solo mundo bajando el nivel de inteligencia al mínimo común denominador. De esta manera, la sociedad y los gobiernos suprimen y aplastan el pensamiento y la creatividad individuales. Mira alrededor de tu país. ¿Sigue siendo una nación soberana con una rica historia y cultura o se ha convertido en un experimento fallido de migración forzada en el multiculturalismo (intercambiando la cultura nativa y la gente por una que no se alinee o que incluso intente asimilar, sino que más bien la reemplace)? Mira a tu alrededor, ¿El ocupante espiritual de su cuerpo le dice que algo intrínsecamente está sucediendo a su alrededor o está cegado y distraído de la realidad 3D que se está desarrollando? El pensamiento crítico (cognición) es primordial para el crecimiento y desarrollo espiritual. Sin ella, la evolución y la ascensión se reducirán significativamente. Manifiesta tu destino y no te disculpes por tu originalidad y capacidad de pensamiento creativo.

Sueños: Esta magnífica capacidad de la humanidad para tener los diferentes tipos de estados de sueño como soñar despierto, soñar con fantasía y soñar con realismo (doblandose - experiencias fuera del cuerpo) permite a la humanidad tener vivencias con impacto profundo en la vida del individuo. ¿Qué es un sueño, de verdad? Es difícil definir qué es exactamente un sueño. Existen explicaciones científicas que se usan para describir las cinco (5) etapas diferentes del

sueño, siendo la final el Movimiento Rápido de los Ojos (REM por sus siglas en inglés). Los ciclos de sueño pueden durar de 90 a 120 minutos y luego se repiten durante toda la noche.

Es durante estos ciclos de sueño que la mente puede manifestar prácticamente cualquier escenario imaginable de la vida y en el universo. Los psiquiatras a lo largo de la historia han hecho una crónica y atribuido los muchos sueños a conexiones psicológicas o emocionales, simplemente reflejándose a sí mismos a través de los sueños. Otros han desarrollado libros de interpretaciones de sueños para comprender mejor lo que ocurre durante los estados de sueño. El cuerpo, en respuesta a los sueños, puede despertar con miedo, sudor, felicidad, excitación sexual, orgasmo, amor o incluso no recordar ningún sueño de la noche anterior. Es un hecho común olvidar prácticamente todos los sueños experimentados durante la noche si no se anotan inmediatamente en un papel en los primeros segundos al despertar. Cada segundo que pasa, después del despertar, resulta en la pérdida de la memoria del sueño, casi como un mecanismo de borrado automático para hacer que el individuo olvide lo que ha soñado.

En otras áreas, existe la creencia de que el alma o espíritu humano (el yo superior) abandona su cuerpo cada noche durante el ciclo del sueño y viaja hacia el éter. Allí pueden atravesar el universo, consultar con su ser superior, consultar con otros, realizar investigaciones sobre los registros akáshicos y muchas otras actividades alternativas. Cuando el ocupante espiritual regresa a su cuerpo antes de que se despierte físicamente, puede ocurrir una parálisis física. Aquí es donde la mente está despierta, pero el cuerpo todavía está dormido y no puede moverse. Es como si una tonelada de arena estuviera sobre el cuerpo, impidiendo la movilidad de cualquier parte. A medida que la conciencia y el cuerpo comienzan a realinear su energía vibratoria para sincronizarse, el cuerpo finalmente comienza a obedecer las instrucciones del cerebro para despertar y moverse. Esos pocos segundos pueden parecer toda una vida y pueden evocar una sensación de miedo antinatural debido a la parálisis física. Una vez que

el individuo comprende lo que ha ocurrido, puede aprender a experimentar dejando su cuerpo de una manera controlada (doblandose). El simple hecho de reconocer y comprender que el cuerpo está dormido y que la mente está despierta puede permitir que el ocupante espiritual del cuerpo viaje fuera del cuerpo y vea el mundo y el universo con una capacidad mucho más amplia que expandirá aún más la conciencia.

Hay personas en el mundo a las que se les ha dado la capacidad de comunicarse y ver las energías interdimensionales. Estas pueden manifestarse a veces en diferentes capacidades (visual, emocional, energéticamente, etc.). No se comprende o comparte completamente con la población general por temor a la persecución, el rechazo e incluso el procesamiento (brujería). Estas interacciones también pueden ocurrir durante los estados de sueño y, si no se entienden, pueden provocar una presión emocional en las personas con la capacidad de ver lo que otros no pueden. Estas habilidades no deben considerarse cargas, sino más bien regalos que pueden curar a muchas otras personas que tienen un estancamiento emocional debido a la pérdida de sus seres queridos. Aquellos con las habilidades son considerados curanderos y comunicadores. Cualquier persona que pueda compartir mensajes entre los vivos y los fallecidos puede ayudar a dar un cierre a aquellos que no tuvieron la oportunidad de decir un último Te Quiero al fallecido. El simple hecho de escuchar esas palabras provenientes de una persona dotada puede curar karmas negativos y también traer paz al alma de los ocupantes espirituales. Aquellos que tienen el don de la visión y la comunicación son curanderos espirituales y shamanes que pueden ayudar a la humanidad a evolucionar más, si solo se les protege y se les brinda la oportunidad de desarrollarse más a medida que maduran.

Los sueños experimentados durante cualquier período de sueño pueden abrir un laberinto de posibilidades para aquellos que están en sintonía con los mensajes que se reciben. Cuando se enciende un televisor viejo, los muchos canales diferentes reciben sus frecuencias de ondas en el aire con información a través de la antena del techo. Si la mente

humana se apaga, los muchos canales no recibirán los mensajes a su alrededor. Cuando un ocupante espiritual consciente del cuerpo elige abrir su transceptor (cerebro) para recibir el conocimiento universal de toda la historia conocida y los mensajes que se envían a la humanidad, estos pueden ser recibidos, descargados y compartidos libremente con los demás. El cuerpo humano es una maravilla y tiene muchos misterios que solo unos pocos conocen. Estos se guardan de las masas para mantenerlos bajo el control pasivo y obediente de los esclavos. Si se recapturara el conocimiento oculto y suprimido, la humanidad se embarcaría en un viaje espiritual de crecimiento nunca antes conocido. A través de los sueños, un individuo experimenta el universo a diario. Desafortunadamente, la función de borrado automático cada mañana evita que la mayoría de la humanidad recuerde la belleza de todo esto. En cualquier caso, está allí si se busca.

Muerte: ¿Qué es la muerte? ¿Cuál es su importancia y cómo debe abordarse en relación con este libro sobre el cuerpo? Las diferentes creencias culturales y religiosas en diferente partes del mundo se practican cuando una persona muere. Algunos eligen llorar y lamentarse, mientras que otros se regocijan y organizan eventos para conmemorar el paso de la dimensión física al éter universal del Único Creador Infinito. ¿Qué concepto de muerte es apropiado en la creencia y la práctica? Solo a través de la investigación puede una persona asimilar las diversas creencias sobre la muerte y sus rituales apropiados a seguir. En virtud de comprender y asimilar las vastas diferencias y significados que cada uno de ellos defiende, una conclusión probable puede ser que cada uno sea apropiado para sus propias creencias religiosas y culturales. Las prácticas históricas y las creencias religiosas arraigadas determinarán si llorar o regocijarse. La transferencia de las creencias de una cultura a otra resultará en un choque cultural e incluso una ofensa en algunos casos, por lo que las generalizaciones sobre el tema de la muerte no son aplicables a todas las culturas.

¿Qué significa cuando una persona muere? Los testimonios de sobrevivientes indican que cuando murieron físicamente en

un accidente u hospital, etc., informan que el ocupante espiritual del cuerpo salió del cuerpo físico y levitó sobre él. Afirmaron que podían viajar libremente dentro del área e incluso viajar a otros lugares, instantáneamente. Que vieron una luz poderosa y sintieron un amor extremo en algunos casos emanados de ella y de aquellos otros espíritus que también estaban presentes en el mismo reino.

Hay innumerables historias escritas de hombres y mujeres de todo el mundo que tienen experiencias similares. Si muchos de los sobrevivientes comparten las mismas visiones o experiencias y no se conocen, ¿Qué puede significar? Las preguntas pueden generar más preguntas sobre este fenómeno difícil de argumentar. Cuando la ciencia y la medicina modernas no pueden explicar o incluso desacreditar las experiencias o la historia, por lo general afirman que es una anomalía que no encaja en su paradigma con guión. Normalmente, la ciencia moderna tiende a forzar la clavija cuadrada en el círculo, incluso cuando la evidencia refuta completamente su narrativa. En el caso de la muerte, tienden a afirmar que es una falta de oxígeno y, por lo tanto, el paciente está delirando. Es interesante ver cómo un neurocirujano experimentó una experiencia cercana a la muerte, salió de su cuerpo y pudo regresar a su cuerpo. Un opositor de la vida después de la muerte, convencido de su existencia, se convirtió en un creyente y defensor de su prevalencia. En su libro "*Proof of Heaven*" (*Prueba del cielo)* de Eben Alexander M.D., narra su experiencia. Como muchas personas, ver o vivir es creer el evento. Ese es un rasgo bueno y malo de tener, ayuda a mantener la integridad de cualquier experiencia de vida con una dosis saludable de escepticismo.

¿Qué pasa con el cuerpo humano que precede a la muerte? En este libro, muchos temas relacionados con las operaciones y el mantenimiento (O&M) del cuerpo se han discutido en la práctica y en teoría. Nadie tiene el mismo cuerpo y el mismo ocupante espiritual que otro. Cada capítulo intenta compartir prácticas, creencias y protocolos que pueden ayudar a recuperar la salud y permitir que el ocupante espiritual tenga una vida larga y saludable con una nueva conciencia y

apreciación del cuerpo. Sin embargo, la capacidad de vivir en esta dimensión es proporcional al deseo de vivir en ella y cumplir las muchas lecciones de vida que cada uno de nosotros tiene. Si un individuo no tiene el conocimiento adecuado para operar y mantener su cuerpo, está discapacitado. La conciencia y el discernimiento de la situación pueden ayudar a extender el ciclo de vida, pero no evitar su muerte definitiva. Todo lo que la humanidad acumula o posee en su vida está meramente en préstamo. No se puede llevar a la otra vida y cualquier propiedad material será heredada por los miembros de la familia o los gobiernos al final. ¿Por qué preocuparse por eso? En cambio, piense en lo que un individuo puede hacer por la humanidad y el planeta mientras vive en esta vida y aprende muchas lecciones de vida.

Cuando el cuerpo muere, el ocupante espiritual ha roto su conexión espiritual con el cuerpo físico (el infame cordón umbilical de plata). Ya no puede sostener la vida y, por lo tanto, deja de funcionar. El cuerpo ya no bombea sangre oxigenada por todo el cuerpo, lo que garantiza que todas las células y el tejido mueran por falta de oxígeno. El proceso biológico de descomposición comienza a ocurrir casi instantáneamente. En unas pocas horas, el rigor mortis se pone en marcha cuando los músculos se ponen rígidos. Los ojos se hunden en sus cuencas y el cuerpo se vuelve más plano ya que ya no tiene lugar la respiración física. A medida que la sangre se acumula en la parte posterior del cuerpo, la piel frontal se vuelve más pálida, más fría y sin vida.

Algunas religiones requieren que el cuerpo sea enterrado dentro de las 24 horas de la muerte. Otros permiten que la visualización se lleve a cabo durante días o semanas. La práctica horrible de embalsamar un cuerpo fallecido al drenar la sangre y reemplazarlo con formaldehído debe considerarse una profanación del cuerpo. El debate sobre el entierro o la cremación a menudo está en primer plano al tener una muerte en la familia. La capacidad de visitar a un difunto en un cementerio puede consolar a algunos, mientras que con otros puede desgarrar constantemente las heridas emocionales. La incineración y la propagación de las cenizas en el océano, las

montañas, los bosques u otro lugar deseado por el fallecido pueden brindar un mayor confort a los sobrevivientes, sabiendo que sus últimos deseos se cumplieron cuando se fueron de este mundo. El libre albedrío determina si la eliminación del cuerpo se realiza mediante entierro o cremación.

La muerte puede ser considerada como la culminación de las experiencias de vida de uno. Es un examen final de vida. Lo que no se logró a partir del período entre el nacimiento y la muerte debe continuar en una futura reencarnación. ¿Qué se puede decir de esta vida presente de existencia? ¿El individuo lo jugó con cautela, planificó cada hito metódicamente? ¿Cumplieron con las reglas partidistas que los controladores de población de la humanidad y los gobernantes del planeta pusieron sobre ellos? ¿Cumplieron con todas las expectativas que les impusieron la familia, la religión, la sociedad y los gobiernos? ¿Ganaron y vivieron bien su vida, de acuerdo con sus propias reglas o las reglas de los demás? Si es así, ¿por los estándares de quiénes? ¿Fueron sus estándares o los de otros que les fueron impuestos? ¿Se rebelaron y buscaron esas increíbles y maravillosas experiencias que eran innatas dentro de sí mismas? ¿El ocupante espiritual del cuerpo atravesó el mundo en busca de aventuras y riesgos? Quizás el ocupante espiritual nunca tomó un no por respuesta y abrió su propio camino en todo lo posible. ¿Qué versión de vivir la vida es correcta o apropiada de las opciones discutidas? Ambos son correctos e incorrectos. ¿Cómo puede ser?

La respuesta no se encuentra en este libro, sino en cada individuo que desarrolla la conciencia y reconoce su existencia mortal en esta corta vida y dimensión. Cada uno tiene un alma inmortal que no tiene limitación en el universo. El Único Creador Infinito del Universo se ha asegurado de eso. Este lugar llamado Tierra (Gaia), aquí y ahora, es tu patio de recreo y tu escuela. Permite el libre albedrío individual que es un derecho de nacimiento para toda la humanidad. Las muchas analogías en la vida que paralelan diferentes experiencias pueden ser una ventana a cómo se percibe el mundo y cómo responden los individuos dentro de él. Solo tú puedes exponer

tus lecciones de vida y lograrlas o no. Los estándares de nadie más deben usarse para tu cuerpo y tu vida. ¿Qué es en lo que te esforzarás por experimentar aquí y ahora? El dicho "Baile como si nadie estuviese mirando" sobresale. El conocimiento de que puedes hacerlo, pero el miedo interno que reprime la manifestación física del baile puede ser el resultado de jugar según las reglas de otra persona. El adoctrinamiento psicológico por parte de cualquier religión, sociedad o país para no bailar en público, ya que es una ofensa a "xyz", también puede influir y reprimir a un individuo de experimentar la vida y crecer espiritualmente.

¿Cuál es la lección de vida para aprender aquí si hay una supresión voluntaria para no bailar? ¿Fue exitosa la conciencia grupal al suprimir tu deseo? Si es así, ¿Qué aprendiste ahora que has fallecido? Si tuvieras la oportunidad única de volver a ese momento de la vida, ¿Te levantarías y bailarías como nadie lo estaba viendo ahora? Si es así, ¿Qué ha cambiado ahora para ti? Tal vez solo haya vislumbrado la conciencia consciente y pueda apreciar mejor lo que puede hacer y lograr en el presente, sabiendo ahora que el tiempo es el bien más preciado que una persona puede tener en esta vida. Es finito y se puede quitar en un instante, sin previo aviso. ¿Se transfiere esta nueva conciencia a otras áreas del pensamiento y la vida? ¿Realmente importa si el automóvil no se ha lavado en un día y los vecinos lo juzgarán como un reflejo de su falta de brillo? ¿Cómo llegó a asociar el brillo de el vehículo con su autoestima? ¿Fue un comercial televisivo o algún otro catalizador insignificante que te adoctrinó y secuestró tu individualidad para expresarte de forma independiente?

Cuanto más pueda un individuo comparar una situación dada con la de la muerte; de ello surgirá un resultado claramente definido. La respuesta común a este escenario mortal es que "esta situación no significa nada en comparación con la muerte". Con razón, nada puede compararse con la muerte, excepto la vida (dualidad). Solo cuando un individuo es lo suficientemente afortunado como para haber estado expuesto a una experiencia cercana a la muerte y haya sobrevivido, se dará cuenta de que no importa qué tan grave sea la situación,

nunca puede superar la muerte en sí misma. Solo viviendo una experiencia personal y potencialmente mortal, los ojos de una persona pueden abrirse a su propia mortalidad y liberarse del miedo artificial a la muerte en sí. Nace un aprecio y respeto por la muerte y la vida. No solo mi vida o tu vida son importantes, sino que también la vida de todos los seres sintientes es preciosa.

Aquellos que nunca han experimentado un ahogamiento cercano, un derribado de su helicóptero en combate o un accidente aéreo, un tiroteo en combate, alguna enfermedad mortal y muchos otros y sobrevivieron, nunca sabrán la emocion liberadora que se experimenta después de que el shock y la adrenalina hayan disminuido. Una situación que amenaza la vida tiene dualidad. Uno puede elegir vivir con miedo y trauma durante los días restantes de su vida o puede elegir la respuesta opuesta, vivir su vida al máximo posible ahora que tiene un valor, respeto y comprensión aún más preciados.

¿Qué harás con tu conciencia consciente en relación a la muerte? ¿Aprovecharás la oportunidad que brinda la dualidad? ¿Expresarás tus emociones reprimidas de amor, empatía y compasión a las personas que cuidas antes de que tu o ellos pasen al otro lado? ¿Simplemente descartarás la oportunidad como irrelevante y vivirás tu vida como siempre? Tal vez al final de tus días en la clínica del hospital o en la cima de una montaña, recordarás los minutos, horas, días, semanas, meses y años que pasaron, siempre postergando las cosas que ibas a alcanzar y lograr en tu vida. ¿Qué tienes que mostrar para tu vida en esta instantánea a tiempo? ¿Es relevante para alguien más que para ti? Las preguntas generan más preguntas cuando se colocan en la introspección reflexiva.

En los minutos finales de la película en 1982 llamado "Blade Runner", el villano Rutger Hauer transmite un poderoso mensaje sobre la vida, la muerte y la vida misma. Incluso cuando su enemigo mortal yacía ante él y listo para morir, él lo salva de una muerte segura. El villano narra algunas de las experiencias de vida y las lecciones que ha vivido en su corta

vida útil, de tan solo unos años de existencia. Al obtener conciencia consciente de su existencia mortal, se dio cuenta de la belleza de la vida y se esforzó sin éxito por extenderla a través de su creador genético (científico). Compartiendo sus últimos momentos de la vida con el hombre que estaba tratando de matarlo, expone su anhelo por más tiempo para vivir la vida, sabiendo que está fuera de su alcance. El mensaje que transmite al final es que toda la vida es preciosa y vale la pena vivirla, incluso permitiendo que la de tus enemigos mortales viva. Todo lo que se experimenta y se vive en la vida puede ser quitado fácilmente por otros o perdido por la indiferencia, como lágrimas en la lluvia. Como tal, vive plenamente tu vida en tus propios términos y experimenta todo lo que hay que experimentar. No permitas que nadie retenga tu capacidad de crecer y evolucionar hacia un ser más elevado en un cuerpo sano.

En esos casos en los que ni tu, ni nadie más murió al intentar alcanzar un logro físico como escalar el Monte Everest, practicar paracaidismo, buceo, trekking a través de la selva amazónica o alguna otra aventura, recuerda lo emocionante y lleno de vida que te trajeron esos momentos. Esas lecciones de vida que demostraron que eres capaz de grandes cosas en tu vida y solo necesitas dar un salto de fe y confiar en tu fuerza interior para tener éxito. Si fracasaste, a quién le importa, levántate y vuelve a intentarlo hasta que alcances las lecciones de tu vida. Sólo estás compitiendo contigo mismo, con nadie más.

Ahora recuerda aquellos individuos en tu vida que ya no están caminando sobre la Tierra entre nosotros. Probablemente venderían sus almas para tener otra oportunidad de hacer lo que tú has hecho. Si nada más, tener un minuto más de vida para decir Te Quiero, a un ser querido. Para experimentar un último abrazo y beso a su hijo o una última caricia para su pareja de por vida. Para tener un último adiós a sus familiares y amigos antes de partir. Donde ya no tienen esa habilidad, la tienes hoy. La muerte nos espera a todos, pero no hoy. Gana este día y compártela con otro ser consciente que sea despierta conscientemente o no. No te preocupes por lo que puedan

pensar, ya has superado la fobia del "baile como si nadie estuviera viendo". Dile a esa persona que te preocupas por ellos, que los amas tal como son y deja que los cosas caigan donde puedan. La muerte no espera a nadie y mañana puede ser demasiado tarde para que ninguno de los dos experimente esa conexión de amor. Recuerda, el Único Creador Infinito del Universo te ama y quiere que vivas una vida larga y saludable para aprender tus muchas lecciones de vida. Ahora que estás despierto(a), ¿Qué harás con tu vida y la de tus seres queridos? ¿Dirigirás la carga y darás el ejemplo, o te sentarás y verás cómo se tropiezan y caen? Libre albedrío, es tu derecho de nacimiento elegir.

Lectura de Referencia:

- *A Guide to Health (Guía de la salud), Mahatma Gandhi (1921)*
- *Fingerprints of the Gods (Las huellas de los Dioses), Graham Hancock (1995)*
- *You Are Being Lied to (Te están mintiendo), Russ Kick (2001)*
- *The Convoluted Universe Book III (El universo intrincado III), Dolores Cannon (2008)*
- *For the Sake of All Beings (Por el bien de todos los seres) – Obras del Maestro Chin Kung (2012)*
- *Proof of Heaven (Prueba del cielo), Eben Alexander, MD (2012)*

Capítulo 14

CONCLUSIÓN

¿Cuál es la verdad del hombre? ¿Qué historia intencionalmente alterada o inventada debe ser creída por alguien? ¿Qué ciencia irrelevante, religión falsa, políticas socio-políticas erróneas, medicina charlatana, estilo de vida confuso, sistema de creencias adoctrinadas, pensamiento de colmena o forma de vida comunitaria es la correcta entre las muchas que existen en las muchas sociedades del mundo? ¿Quién está en lo correcto y quién está equivocado? Muy buenas preguntas, de hecho, y solo tú tienes la respuesta correcta para tu cuerpo y para el ocupante espiritual que reside dentro de él por el resto de su vida. El veneno de un individuo es el elixir de la vida de otro. ¿La capacidad de gritar más fuerte o la capacidad de realizar publicidad masiva a través de cualquier medio de comunicación social o de salida social hacen que un protocolo sea más efectivo que otro o simplemente sirve para adoctrinar y pegar en la psique humana su mensaje preferido? El discernimiento es necesario para comprender cuando un individuo o las masas están siendo sometidas a una influencia masiva a través de las plataformas de propaganda y de adoctrinamiento de los medios de comunicación. ¿Es conocimiento real o inventado, junto con la ciencia falsa?

Todas las decisiones relevantes para tu cuerpo y estilo de vida, en última instancia, residen exclusivamente en tus manos. Sí, los médicos, los científicos, los actores, los atletas, la familia, los amigos, los vecinos, los políticos y los muchos sospechosos habituales brindan retroalimentación de alguna manera e intentan influir en tus actividades diarias, hábitos de consumo, afiliaciones políticas y religiosas e incluso por quién deberías

morir en batalla. Todo en nombre de su dios, la política partidista y sus objetivos financieros, comerciales y económicos. Debes discernir cuáles son las opciones correctas para tu cuerpo y solo puedes proporcionarle lo necesario para tomar decisiones informadas, no el comercial pegadizo con letras y accesorios de escenario. Dado que eres el ocupante espiritual y el operador del cuerpo en el que resides, toda la responsabilidad recae sobre tus hombros para operarlo adecuadamente y mantenerlo de manera efectiva para el uso a largo plazo.

Es posible que haya algunos temas que no conocías o hayan sido expuestos antes de leer la información contenida en este libro, pero ahora que has absorbido y asimilado varios conceptos dentro de él, estés más consciente de cómo funciona y de tu responsabilidad para mantenerlo. Si has elegido reconocer que aún tienes muchas lecciones de vida que perseguir en esta vida, los cambios de hábitos en el estilo de vida deben realizarse rápidamente para poder lograrlos. Sin embargo, si tu intención es abandonar subconscientemente este planeta 3D porque quieres volver a ese lugar donde se origina toda la creación, entonces es probable que continúes en tu camino destructivo de consumir esos alimentos procesados no naturales y dañinos que lenta y deliberadamente están atacando los sistemas biológicos del cuerpo. Los muchos contaminantes también proporcionarán un camino acelerado hacia la destrucción fisiológica al continuar ingiriéndolos o exponiéndolos. Sin embargo, recuerda que es probable que vuelvas una vez más y repitas las lecciones hasta que te gradúes, así que, ¿Por qué no te quedas esta vez y te gradúas con tus compañeros de clase en la Tierra?

El libre albedrío no discrimina; es tu derecho de nacimiento. Ya sea que elijas vivir la vida al máximo con un cuerpo sano o suicidarte pasivamente a través de un abandono continuo, el abuso y la indiferencia, en última instancia, definirá tu resultado. Muchos otros pueden tratar de convencerte de cambiar los hábitos y el estilo de vida dañinos, pero no es su libre albedrío, es tuyo. ¿Puedes impedir o disuadir a tu hijo pequeño de consumir azúcar y alimentos procesados

químicamente cargados como cereales, bocadillos, bebidas, alimentos enlatados y comidas pre envasadas? ¿Los ama lo suficiente como para interrumpir sus dietas y estilos de vida perjudiciales, y educarlos correctamente sobre cómo consumir alimentos saludables? ¿Es tu intención enseñarles de manera pasiva o directa hábitos impropios para que puedan perecer antes de que tu fallece en esta vida?

¿Es el libre albedrío de los ninos que aparece como un destino manifiesto en este caso, o simplemente son conscientemente ignorante y aspiran a imitar todos los aspectos de su superhéroe madre y padre, complementados con las campañas de desinformación en la televisión y en todos los medios de comunicación? La mayoría de los niños ven a sus padres como más grandes que la vida y proveedores de todo conocimiento y sabiduría. ¿Estás dispuesto a asumir voluntariamente ese papel para la salud y el bienestar de tus hijos y, eventualmente, también de tus nietos? El conocimiento y la sabiduría solo pueden fluir en la dirección que se acepta voluntariamente. Basura consumido = basura expulsado.

En este momento, tienes varias opciones de vida por seleccionar. ¿Crees en tu propia historia, incluso si hay muchas anomalías estadísticas que no coinciden con la historia promovida en el mundo académico, la historia o la medicina? Simplemente reconocer las discrepancias en el argumento es un logro notable. No requiere contraataques ni debates. Simplemente reconocer que la información está sesgada o manipulada y la intención es engañar a la población para que crea una historia falsa que nunca existió. ¿Con qué fin se puede preguntar este perpetrado? Probablemente, continuar la falsa narrativa en apoyo de mantener a las poblaciones en masa bajo control. De esta manera, las estructuras de poder existentes pueden continuar supervisando a las poblaciones de esclavos inconscientes de su situación. Confía, pero verifica.

¿Qué hay de la ciencia y la religión que reclaman derechos sobre el origen de la humanidad y su evidencia de apoyo que

muestra los huesos fosilizados de los humanos antepasados o artefactos religiosos que son adorados como santos en un templo? ¿Debería un individuo, sin lugar a dudas, aceptar la ciencia doctorada por el origen de la especie humana mientras que tiene fe en creer que los sacrificios de niños y humanos son prácticas aceptables en nombre de un dios luciferino? ¿La amenaza de excomunión hace temblar a una persona por atreverse a pensar fuera de los confines pre-diseñados del sistema de control de la población religiosa? ¿Realmente necesita el Único Creador Infinito del Universo intimidar a una de sus muchas maravillas del universo para mantenerlos en línea o es simplemente otro mecanismo de control de la población hecho por el hombre para mantenerlos temerosos, obedientes y bajo control?

Hay teorías sobre la humanidad como un experimento genético que continúa siendo llevado a cabo por seres más inteligentes que también existen como una realidad alternativa. Si los humanos de hecho fueron modificados genéticamente entre el hombre de Neanderthal y otros cromosomas desconocidos, entonces somos un subproducto de ese arreglo y representamos una nueva especie de humanoide en el planeta. ¿Este conocimiento alternativo afectaría el enfoque de este libro? No necesariamente, como la intención es despertar al ocupante espiritual del cuerpo humano acerca de su cuerpo, cómo operar, mantener y, en última instancia, garantizar que sea completamente funcional para la duracion de toda una vida de experiencias que pueda tener cada individuo.

El esclarecimiento del verdadero propósito de la existencia de la humanidad se discute en un libro diferente, "La Emancipacion de la Humanidad”. Tal vez los mentores y los ejemplos que NO se deben seguir en la vida sean los modelos de conducta no estelares, como los actores y los artistas musicales. Estos centros de atención egoístas completamente no calificados pueden proyectar su vida moralmente injusta en la televisión o en el escenario en comerciales de treinta (30) segundos que no son dignos de atención. Estos modelos a seguir para muchas mentes jóvenes e impresionables, que

escuchan sus sórdidas y odiosas letras (que pueden hipnotizar a sus audiencias con los encantamientos rítmicos como brujas y brujos) tampoco son dignos de atención. Los mejores (típicamente) modelos de roles son padres atentos y amorosos. Prepararon el escenario para todo lo demás durante los años de desarrollo de sus hijos. Ninguna figura externa debería sustituirlos.

Una persona que haya leído este libro completo ahora debería comprender mejor que la única persona en la que pueden confiar para no mentir o engañar es su propio yo superior (mente subconsciente). Confía en ti mismo y sigue tus instintos, es el único camino seguro. Aunque la familia y los amigos pueden tener las mejores intenciones, ¿A qué nivel de adoctrinamiento social y psicológico también han sido expuestos y asimilados como parte de su realidad? No permitas que la desinformación que aprendiste sea tuya. Pueden exclamar desde los tejados que el conocimiento que han aprendido es el único conocimiento verdadero, pero ¿Lo es? Solo tú puedes hacer el esfuerzo de investigar y aprender por ti mismo cuál es tu realidad. ¿Mi perrito caliente proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para sobrevivir o es simplemente restos de partes del cuerpo animal que no tienen valor económico y se comprimen juntos porque no hay otra forma de presentárselo al consumidor carnívoro indoctrinado de proteínas animales?

A pesar de la continua adhesión de la humanidad a la propaganda de los consumidores, las dietas de consumo de alimentos mal dirigidas, la participación en hábitos de estilo de vida destructivos como el consumo de tabaco, alcohol, drogas y los numerosos intentos de destruirlo por negligencia, el cuerpo se resiste y retrasa el proceso de autodestrucción. Estos catalizadores dañinos logran causar lesiones parciales por enfermedad, parálisis y otros al principio, pero la muerte no es instantánea. Es más bien un proceso degenerativo e inflamatorio lento y metódico que transcurre durante décadas típicamente. Algunas variables individuales son mucho más efectivas y rápidas (por ejemplo, el cáncer) para lograr la destrucción total del templo humano que otras.

Cuando la humanidad participa en actividades físicas que dañan o mutilan al cuerpo, todavía logra sobrevivir a pesar de los esfuerzos espirituales de los ocupantes para destruirlo inconscientemente. Los venenos, contaminantes y otros que son ingeridos y acumulados dentro del cuerpo también están constantemente intentando destruirlo desde adentro. El ocupante espiritual del cuerpo (a sabiendas o sin saberlo) consume los alimentos procesados, los químicos tóxicos, los contaminantes, las vacunas y muchos otros catalizadores discutidos anteriormente en este libro (que son incompatibles con la vida humana) para hacer una tormenta perfecta para vidas más cortas. A pesar de la falta de conciencia del ocupante espiritual, la ignorancia o incluso el desprecio por el cuerpo, este mismo combate, tropieza y sobrevive. El cuerpo fisico quiere que el habitante temporal tenga la oportunidad de vivir una larga vida y de experimentar esas lecciones de vida para que nació en esta vida y dimensión, para experimentar de primera mano. Esas lecciones que pueden ayudar al proceso evolutivo espiritual y de conciencia que todos los seres sensibles deben atravesar en este universo.

La infinitud de la inmortalidad espiritual permite que el reciclaje del espíritu a través de la reencarnación física repita el proceso una y otra vez, pero anula el verdadero propósito de despertar la conciencia humana en esta vida en 3D. El cuerpo humano es capaz de soportar lesiones severas y traumáticas. Ya sea que estén relacionados con el combate, accidentes, deportes o cualquier tipo de enfermedad que afecte el cuerpo. Algunas de las lesiones prevenibles de por vida se pueden evitar si los riesgos inherentes se comprendieran completamente durante los primeros años de desarrollo físico, psicológico y emocional. Desafortunadamente, las poblaciones masivas del mundo generalmente desconocen todas las ramificaciones que esto conlleva durante el período de desarrollo temprano e incluso la edad adulta. Es solo en la vida posterior, cuando los efectos secundarios de esas lesiones tempranas se manifiestan físicamente que la conciencia se vuelve consciente en el ocupante espiritual. En ese momento, poco se puede hacer para revertir el daño irreparable causado en una etapa tan avanzada de la vida. Demasiado poco y

demasiado tarde siempre parece. Un respiro más, minuto, hora, día, semana, mes o incluso año se suplica al Único Creador Infinito. Por favor, una oportunidad más para enmendarme y cambiaré de forma parece ser la solicitud común.

Típicamente, las súplicas de más vida no son respondidas de ninguna manera. Más bien, no le corresponde al Creador Infinito Único proporcionar más vida de la que ya se asignó a cada persona. Cuando la humanidad nació, se le dio libre albedrío para hacer lo que quisiera. Bien o mal. Las opciones son claras: comer saludablemente y vivir un estilo de vida saludable o comer comida chatarra y ver televisión las 16 horas del día, es su propia voluntad. Por lo tanto, no hay respuesta del Creador, ya que toda la responsabilidad ha caído sobre los hombros de cada individuo a lo largo de su existencia. Nadie más puede tomar tantas decisiones sobre cómo vivir la vida que uno mismo, a menos que renuncien por completo a otra persona.

El anciano que decidió levantar pesas a la temprana edad de trece (13) años de edad es un buen ejemplo. Luego sufrió una lesión en la espalda lumbar mientras hacía sentadillas a los quince (15) años de edad y ahora lleva consigo un recordatorio de por vida de su falta de conciencia consciente del riesgo que había asumido. Cada pocos años se le recuerda su falta de conocimiento en su juventud cuando su columna lumbar inferior cede y se ve afectado por un dolor punzante que prácticamente paraliza todos sus movimientos. Refleja cómo si hubiera sabido entonces lo que sabe ahora, nunca hubiera participado en esas actividades físicamente dañinas y no se hubiera esforzado demasiado con los ejercicios de levantamiento de pesas. Su ego y competitividad, para ser más fuerte que los demás en el gimnasio, lo empujó a sobrepasar sus limitaciones físicas, manifestándose así, como una lesión crónica y recurrente por el resto de su vida. Este mismo hombre también experimentaría una inclinación hacia afuera de sus piernas, ya que sus huesos aún en desarrollo a esa edad joven fueron colocados repetidamente en cargas verticales no naturales durante muchos años antes de que ocurriera el

desarrollo completo del cuerpo. El hombre con las piernas arqueadas que sufre dolor lumbar crónico durante el resto de su vida tiene esos recordatorios diarios en el espejo que reflejan sus decisiones tontas. ¿Es el culpable de sus acciones o quizás de sus padres, maestros y la sociedad que no le enseñaron adecuadamente las consecuencias físicas directas de participar en actividades de levantamiento de pesas que tendrían un impacto de por vida en sus huesos no desarrollados?

¿Qué pasa con el otro hombre que quería participar en los deportes de contacto (fútbol americano) porque sus amigos lo jugaban y eso lo haría popular? Sabía que nunca podría convertirse en un atleta profesional, ya que era muy bajo y no tenía ningún tipo de desarrollo muscular a los 16 años de edad. Todas las veces que practicó y jugó fútbol en el campo durante dos (2) años en la escuela secundaria resultó en hombros dislocados, lesiones de rodilla, lesiones en las manos y los dedos y muchos moretones, etc. A medida que los años avanzaban después de la escuela secundaria, los recuerdos de las lesiones físicas pasaron a primer plano con más frecuencia. Estos se manifiestan como dolores articulares, dislocación espontánea de la articulación de la bola del hombro durante el sueño y dolores óseos inexplicables. Cuando el dolor se volvió insoportable, los médicos realizaron reemplazos completos de la articulación de la rodilla y un reemplazo de la articulación del hombro. Incluso después de que varias cirugías más para reemplazar las prótesis anteriores se hubieran producido reemplazos articulares, se desarrollaron más infecciones, lo que requirió cirugías adicionales para examinar y rectificar las prótesis disfuncionales.

El resultado final es un brazo que apenas se puede usar, rodillas que apenas pueden permitir caminar, y mucho menos cualquier actividad deportiva y un requisito crónico para el uso de analgésicos y antibióticos. Si supiera entonces lo que sabe ahora, nunca hubiera participado en deportes de contacto que dañaran su cuerpo permanentemente por el resto de su vida, afectando su calidad de vida y limitando su capacidad para disfrutarlo de una manera saludable.

Hay literalmente millones de casos en los que individuos han sufrido daños físicos en deportes o lesiones relacionadas con accidentes en todo el mundo cuando eran menores y aún desarrollan sus cuerpos físicos. Algunos como los deportes son evitables. Otros, como los accidentes, son más difíciles de prevenir, a menos que estén relacionados con el alcohol y las drogas (que también se pueden prevenir). ¿Qué pasa con la joven que, por causas ajenas a la suya, es seducida, abusada o aprovechada como una niña y queda embarazada? La mujer que puede haber tenido recientemente su primer ciclo de menstruación y no tiene pleno conocimiento del cambio fisiológico que está a punto de manifestarse en su cuerpo. ¿Cuál es el requerimiento y las necesidades nutricionales que tendrá el niño, causando estragos en su propio cuerpo ya que estas reservas de vitaminas y minerales esenciales son saqueadas de su sistema esquelético y sangre para que el feto pueda desarrollarse y crecer? Las muchas preguntas que un niño inconsciente puede tener son abrumadoras. El trauma del parto a una niña misma; ¿Cómo es esto aceptable en una sociedad civilizada? Su cuerpo y su vida no son menos importantes que un estudiante atleta o cualquier otra persona. Su inocencia fue tomada de su mente y cuerpo. Ambas cicatrices la acompañarán el resto de su vida. Si abandona la escuela, ¿Qué conocimiento puede transmitirle a su hijo recién nacido a medida que crece y madura o se repetirá el círculo vicioso una vez más?

El conocimiento y la educación de cómo funciona, opera y se mantiene el cuerpo es un requisito para todos los seres humanos. Ningún cambio positivo transpirará unilateralmente en esta área hasta que se proporcione el conocimiento (obligatorio) a cada individuo en sus fases educativas y de desarrollo, ayudando así a despertar la conciencia consciente del ocupante espiritual del cuerpo. Despierta, mira a tu alrededor y comprende qué reside temporalmente en el cuerpo que ves en el espejo. Protégelo y cuídalo como un templo sagrado que el Único Creador Infinito te ha dado. ¿Quién tiene la culpa de no educar, monitorear y supervisar que cada nueva generación de niños en desarrollo no sucumba a los mismos escollos que sus padres y

antepasados? ¿Son los propios padres? Si no tuvieran el conocimiento, ¿Cómo lo sabrían? Es probable que estén tan estupefactos como sus propios hijos si no han aprendido nada a lo largo de su existencia física y conscientemente estan en un estado de coma. ¿Son las instituciones educativas (guarderías, escuelas de gramática, escuelas secundarias y universidades) las responsables de garantizar que la persona sea plenamente consciente de los riesgos inherentes a la actividad deportiva en la que participa (gimnasia, hockey, fútbol, natación, baloncesto, tenis, correr, levantar pesas, etc.)? Si las escuelas tienen miles de estudiantes, ¿Se enfocarán en la salud futura de un individuo o mantendrán la reputación del programa atlético de la escuela y los ingresarán y saldrán de la escuela académicamente (graduándose) lo más rápido posible?

¿Es la sociedad en general o quizás incluso la responsabilidad de la comunidad médica de transmitir los hallazgos estadísticos de las muchas lesiones y las implicaciones médicas de por vida? Quizás la Asociación Médica Americana (AMA) puede proporcionar las estadísticas a sus muchos médicos generales como un servicio público. Esta organización de publicidad y mercadeo médica ha anunciado medicamentos de las compañías farmacéuticas a lo largo de la mayor parte de su historial de generación de ingresos, por lo que puede estar menos dispuesta a disuadir a futuros clientes farmacéuticos y antibióticos de por vida para que participen en actividades físicamente debilitantes.

En última instancia, ¿Quién es responsable de que el individuo obtenga conciencia de las posibles ramificaciones para la salud de participar en actividades físicas y hábitos de estilo de vida que probablemente produzcan dolencias físicas debilitantes para toda la vida? La respuesta es clara; es el propio individuo quien asume la responsabilidad, pero solo si él o ella ha investigado y comprendido completamente la causa y el efecto de su participación en esas diferentes actividades y sus consecuencias resultantes. Este conocimiento necesario no se encuentra en ningún libro de texto académico o enseñanza específica en el aula que les permita tomar decisiones informadas sobre actividades que

afectarán permanentemente a sus cuerpos en desarrollo. La clase de hogar doméstica (cocinar basico) tiene más peso en su programa de currículo educativo (adoctrinamiento) que obtener el conocimiento de cómo mantener el funcionamiento correcto de su cuerpo durante su vida. Si este conocimiento sobre salud humana no está disponible, requerido o exigido en el sistema educativo, ¿Qué se puede hacer para compartir el conocimiento con las personas del mundo que no saben de su existencia?

En última instancia, los padres son completamente responsables de lo que sus hijos aprenden y se convierten en esta vida. Su tutoría, ejemplo, liderazgo, orientación, sabiduría y paciencia marcarán la diferencia o no en la prevención de lesiones de por vida que la comunidad médica no puede revertir. El cuerpo humano fue hecho para ser una máquina perfectamente operativa, requiriendo poco mantenimiento. La humanidad, con toda su sabiduría, ha sido engañada para alimentarla con alimentos procesados y contaminados que carecen de valor nutricional. Pasan sus cuerpos a través de unas pruebas físicamente perjudiciales, que lo dejan mutilado e irreparable hasta que falla por sí solo. Si a un individuo se le da el conocimiento de cómo su cuerpo está diseñado para funcionar y cómo se supone que debe cuidarse, muchos de los procesos de enfermedades degenerativas y los problemas médicos que se desarrollan en el transcurso de la vida pueden prevenirse o incluso resolverse con poca esfuerzo. Lo que está claro es que muchas sociedades carecen del conocimiento y la difusión de información que podría ayudar mejorar a sus propias poblaciones.

¿Cuáles son algunas de las conclusiones de haber estado expuesto a varios conceptos diferentes sobre el cuerpo humano, su fisiología, sus funciones, cómo operarlo y mantenerlo durante una vida larga y saludable? Básicamente, todo es importante. La premisa básica de basura consumido (alimentos procesados) es igual a basura expulsado (enfermedades). Si se realiza un mantenimiento regular en el cuerpo, se obtendrá un cuerpo funcional. Algunos hábitos de vida saludables a largo plazo que deben considerarse son:

- Realizar limpiezas intestinales; eliminar residuos y parásitos.
- Llevar a cabo la limpieza del hígado y vesícula biliar; eliminar piedras / toxinas.
- Consumir alimentos naturales (frutas, vegetales, nueces y semillas).
- No consumir ningún tipo de animal o sus derivados.
- Evitar consumir cualquier tipo de alimentos procesados.
- Consumir solo agua limpia (destilada, ósmosis o inversa).
- Mantener una dieta nutricional y un estilo de vida saludable.
- No participar en deportes de contacto antes de la madurez física.
- No participar en deportes que frenen el crecimiento físico.
- Mantener prácticas efectivas de higiene bucal.
- Evitar y eliminar cualquier tipo de relleno de mercurio de la boca.
- No ingerir ni absorber productos químicos tóxicos o desechos en el cuerpo.
- Evitar medicamentos tóxicos y antibióticos dañinos.
- Eliminar contaminantes.
- Practicar el ayuno cuando el cuerpo está desequilibrado o enfermo.
- Hacer ejercicio moderadamente (1-2 horas), 2-3 veces por semana solamente.
- Rechazar las vacunas tóxicas y peligrosas (despoblación).
- Evitar la propaganda y la desinformación de la programación.
- Desconectar o regalar todos los televisores en casa.
- No ir a los cines (no mirar propaganda).
- Desaprender toda la programación de adoctrinamiento.
- Cultivar alimentos en el hogar (jardín) o comprar en el mercado de agricultores
- Practicar una alimentación bien redondeada basada en la nutricion.
- Disfrutar de la vida y buscar siempre influencias positivas.

Cada individuo es en última instancia responsable de cualquier manifestación de enfermedad en su propio cuerpo (a menos que, sin saberlo, hayan estado expuestos a materiales radiactivos, ondas EMF / EMR en el medio ambiente o se hayan envenenado a través de vacunaciones en su juventud). Si la persona es consciente de sus acciones que conducen a la

manifestación de la enfermedad o no, se puede argumentar caso por caso. Si se ha aprendido y comprendido el conocimiento relevante, la responsabilidad total recae sobre los hombros del individuo. Sin embargo, al igual que el individuo puede carecer del conocimiento o la comprensión para mantenerse saludable, es probable que sus hijos también sufran los mismos males y aflicciones que sus padres al seguir y mantener el mismo estilo de vida y los mismos hábitos alimenticios. Hasta que no se rompan los ciclos de desinformación de la campaña nutricional dañina sobre los alimentos procesados y sus efectos en la formación de enfermedades, el individuo tendrá la oportunidad de superar los desafíos de salud que se han puesto en su camino de vida. Es meramente una elección consciente que debe hacerse individualmente.

Al retener a proposito, el conocimiento, las prácticas o los procedimientos que pueden ayudar a una persona a aprender adecuadamente cómo operar y mantener su cuerpo, debe considerarse un delito por omisión. Si el niño supiera acerca de las posibles lesiones de por vida que podrían manifestarse como resultado de participar en deportes de contacto o ejercer un peso excesivo en sus huesos y músculos poco desarrollados, tal vez podría haber tomado conscientemente la decisión correcta de proteger su cuerpo de una lesión. ¿Qué pasa con las jóvenes mujeres que carecían del conocimiento sobre la reproducción humana? ¿Podría haber evitado quedarse embarazada y sufrir malformaciones físicas de por vida si se le proporcionó el conocimiento necesario sobre cómo operar y mantener adecuadamente su cuerpo? ¿Se curará su cuerpo o será incapaz de tener más hijos si sus órganos corporales se dañaran durante el parto?

Nuevamente, ¿Quién es el culpable de estos tipos de traumas físicos evitables? ¿Son responsables los padres, los abuelos, los bisabuelos, la escuela, la sociedad, el individuo o alguna combinación de ellos? En última instancia, la respuesta es colectivamente todo lo anterior en alguna proporción. El ciclo continuo de aprendizaje, experiencias, sabiduría y difusión del conocimiento necesario y requerido se rompió a lo largo de la

vida de la persona. ¿Quién fue el responsable de restablecer el enlace faltante al conocimiento necesario? El individuo que obtiene el conocimiento ya no puede reclamar ignorancia o cualquier otra excusa para evitar la responsabilidad de compartir con todos los demás dentro de su círculo de confianza. Una vez asimilado, la responsabilidad (antorcha) ahora cae directamente sobre la conciencia de la persona. La falta de respuesta en consecuencia refleja a un individuo desconectado de la responsabilidad inherente de corregir los errores de sus predecesores y proporcionar el conocimiento necesario para aquellas generaciones futuras. Heredarán lo bueno o lo malo de sus antepasados. Las decisiones tomadas hoy resonarán a lo largo de la existencia del árbol familiar del mañana.

Los pensamientos preceden a las palabras o acciones, por lo tanto, los buenos pensamientos producirán resultados positivos y moldearán el futuro del individuo en una dirección positiva. Por el contrario, los pensamientos negativos producirán muchas variaciones de resultados negativos. Así como el estrés es un asesino silencioso, los pensamientos negativos pueden socavar y debilitar al cuerpo al realizar sus máximos potenciales. La condición presente de la vida es el resultado directo de pensamientos positivos o negativos que dominan al ocupante espiritual del cuerpo humano. Otro término que sea paralelo al poder co-creativo del pensamiento sería equivalente al destino manifiesto. Si imaginas una realidad positiva o negativa en tu mente, naturalmente atraes esas energías que han sido seleccionadas, mientras que al mismo tiempo repeles las energías opuestas. Aspira a buscar el conocimiento que puede transformar tu cuerpo nutricionalmente abandonado en uno saludable.

El cuerpo humano es una máquina perfecta. Habitualmente, puede volverse desequilibrado o disfuncional, no como un evento espontáneo, sino más bien debido a la culminación de operaciones y mantenimiento inadecuados realizados por el ocupante espiritual. Cuando se manifiesta una enfermedad o dolencia, ¿Es el protocolo adecuado simplemente consumir un medicamento químico tóxico para suprimir o aliviar los

síntomas? El enfoque a corto plazo (medicamentos tóxicos) puede proporcionar resultados momentáneos, pero ¿A qué costo para el resto del cuerpo y sus órganos? Así como las bombas osmóticas detienen las operaciones al detectar toxinas que intentan ingresar a través de su membrana celular, el cuerpo humano también intenta defenderse de los ocupantes espirituales que intentan saturarlo con drogas dañinas y sustancias químicas tóxicas.

La conciencia situacional y consciente sobre la causa raíz de la enfermedad es clave para comprender mejor cómo funciona la fisiología del cuerpo y qué se puede hacer para ayudar a mitigar o prevenir la aparición de cualquier tipo de enfermedad degenerativa que se manifiesta en el cuerpo. El común denominador de la mayoría de las enfermedades se puede atribuir a una mala alimentación y hábitos de vida. Corregir y cambiar esas prácticas y hábitos dañinos puede proporcionar una nueva perspectiva sobre la vida y la longevidad. La corrección insuficiente de la descomposición del flujo sanguíneo, el oxígeno, el material linfático, la carga eléctrica o cualquier tipo de proceso natural dentro del cuerpo conduce a los primeros pasos en la manifestación de cualquier tipo de dolencia o enfermedad. Cuando hay una obstrucción al flujo sanguíneo o material linfático en el cuerpo, es probable que se presente debilidad, acidez y desarrollo de la enfermedad. El objetivo es comprender primero cómo se pretende que funcione cada sistema, preparando así al individuo para detectar más fácilmente cuándo hay irregularidades en el órgano o sistema y tomar medidas correctivas para corregir la disfunción.

En el momento en que se alcanza la conciencia consciente y se da cuenta de que la vida es finita y frágil, comienza a comprender todas las oportunidades que se han perdido antes de que el velo fuera separado de la conciencia del ocupante espritiual del cuerpo. Donde una vez hubo oscuridad e ignorancia sobre el cuerpo y la formación de enfermedades; la iluminación del cuerpo ha catapultado a la conciencia para ver más allá de su existencia física y mortal. La capacidad de comprender mejor su responsabilidad de operar y mantener el

templo que es su cuerpo, lo más consciente que uno se vuelve de su negligencia durante una vida de abuso.

Siempre que se haya cometido o descubierto un error, nunca es demasiado tarde para rectificar y enmendar. Si las enmiendas se hacen directamente a la persona involucrada o en su nombre es irrelevante. Si ha encontrado algún nivel de conciencia consciente sobre su capacidad para cuidar el cuerpo, debe darse cuenta ahora de que probablemente no sea el operador más experto del planeta. Esto no es culpa suya, sino de la sociedad, las instituciones educativas y médicas, la familia y los antepasados, ya que todos ellos no reconocieron adecuadamente cómo debían operar sus cuerpos y se los transmitieron a las generaciones posteriores. La antorcha de la responsabilidad ahora cae firmemente en los brazos de los iluminados de todo el mundo. Una vez que te das cuenta, nunca podrás volver a la vieja vida de ignorancia y ambivalencia. Su familia, amigos, sociedad, país y mundo tienen sed del conocimiento oculto que ahora posee. ¿Harás una diferencia para que otros aprendan y crezcan o acumularás el conocimiento solo para ti o tu círculo íntimo? Todo lo que se ha compartido en este libro está destinado no solo a iluminar al ocupante espiritual de su cuerpo, sino también a despertar al espíritu dentro de él para que pase por alto la desinformación, el engaño y la manipulación que se ha colocado en la humanidad desde antes de que nacieras. ¿Permitirás que la próxima generación tropiece ciegamente en la vida y que ignore su verdadero potencial, o ayudarás a guiarlos para que sean más saludables de lo que eras en tu vida? ¿En qué momento retrocedes y te vuelves insensible a las necesidades de la próxima generación que está esperando escuchar la campana que señalará el comienzo de su vida?

El desinterés, la empatía, la compasión, la humildad y el amor son todo lo que se necesita para hacer una diferencia en la vida. Todos viven en tiempo prestado. La diferencia que un segundo minuto-hora-día-semana-mes-año o más puede ser equivalente a una eternidad de vida para una persona. Si te encuentras en los momentos finales de vida y dimensión, ¿Qué darías por un ultimo beso, abrazo, caricia, sonrisa o

cualquier otra expresión de amor y empatía para tu cónyuge, hijo, miembro de la familia u otra persona de importancia significativa? ¿Cuánto darías hoy para retroceder en el tiempo y tomar medidas correctivas para la salud de su cuerpo de modo que puedas recibir otro beso y abrazo de parte de tu hija o hijo hoy? ¿Qué pasaría si se cambiaran la situación y tu hijo estuviera en sus últimos momentos? ¿Desearías poder retroceder en el tiempo e implementar el conocimiento de salud necesario que podría haber curado su cuerpo tomando medidas correctivas oportunas?

Nadie sabe cuánto tiempo tiene en esta vida. Todos estamos viviendo con la comprensión de que, en cualquier momento, ha llegado el momento de partir de esta hermosa vida y la escuela universal de aprendizaje. Lo que una persona hace dentro de su vida depende exclusivamente de ella. No hay armas iniciales o hitos que le indiquen cuándo correr o comenzar a vivir su vida y cómo hacerlo. Sin embargo, este libro puede proporcionar información sobre algunas áreas que una persona puede controlar dentro de sus parámetros (cuerpo físico). Tal vez sea suficiente para hacer una diferencia al final. Lo peor que puede pasar es darse cuenta de que momentos antes de volver al éter, te perdiste el senal de arrancar en su vida y te sientes engañado de la vida. El arrepentimiento y la amargura deben rechazarse y, por el contrario, abrazar las lecciones de la vida y las experiencias que te hicieron ser quien eres.

Al final, nadie se lleva nada de material con ellos al éter. Solo los pensamientos, recuerdos y emociones compartidas de aquellos a quienes amaban y cuidaban. Todos los demás momentos fueron simplemente catalizadores para evocar o manifestar respuestas emocionales y experiencias en apoyo de tu crecimiento espiritual. Tu cuerpo es un templo sagrado. Hónralo y respétalo. Es capaz de maravillas majestuosas que nunca creíste posible. Puede saltar de los aviones, nadar bajo el agua, correr por la eternidad, producir vibraciones corporales que crean el éxtasis físico y espiritual lo suficiente como para pacificar y calmar a las criaturas más feroces. Puede sobrevivir a temperaturas de congelación y calor

excesivo. Puede vivir durante días-semanas-meses sin consumir prácticamente ningún alimento. Puede durar más de 100 años o puede dejar de funcionar antes de llegar a la edad adulta. Estas variables controlables (dieta nutricional y estilo de vida) pueden marcar la diferencia de realizar todos tus sueños y expectativas, si solo permites que funcione como lo pretendía el Único Creador Infinito del Universo y no interfieras con los procesos naturales, alimentándolo con alimentos antinaturales y toxinas venenosas.

Ya no importa quiénes éramos o de dónde venimos, sino quiénes somos ahora y hacia dónde iremos desde aquí. El velo del engaño ha sido quitado de tus ojos y de tu mente. El conocimiento de cómo operar y mantener el cuerpo humano ahora es parte de tu existencia. Lo que sigue ahora es exclusivamente tu destino manifiesto, tus decisiones. Si estás espiritualmente adormecido y eliges sacrificar tu cuerpo por la destrucción al no realizar cambios correctivos, asegúrate de compartir al menos el conocimiento con aquellos que sí desean continuar viviendo una vida larga y saludable.

Si te encuentras en los últimos momentos de vivir en tu majestuoso cuerpo, ¿Tu visión será la de mirar hacia el techo blanco de su habitacion en el hospital, escuchando el pitido y las pulsaciones de las muchas máquinas de soporte vital que lo rodean? Tal vez una alternativa es estar de pie o sentado, contemplando el valle o la costa, apreciando y admirando la belleza y la grandeza de la vida humana y la madre naturaleza mientras contempla con asombro todo lo que le rodea. ¿El médico o la enfermera realizarán la RCP en la camilla mientras el sacerdote otorga los últimos derechos u otro escenario similar? ¿Los pájaros y las criaturas sensibles que comparten nuestro planeta cantarán mientras el viento acaricia tu cabello y el sol te besa en la cara en reconocimiento de tu existencia mientras miras hacia los cielos? ¿Obtuviste esta vida presente de una buena obra pasada por ayudar a otra? ¿Lo pagaste de alguna manera a través del auto-sacrificio o ayudando a aliviar el sufrimiento de alguien más?

¿Cómo serás juzgado al salir de este lugar 3D ahora? ¿Con qué estándares deberás ser responsable de tu implacabilidad o indiferencia para seguir tus lecciones de vida? ¿Sucumbiste a la programación de adoctrinamiento hecha por el hombre que le ocurrió a la mayor parte de la humanidad o rompiste el velo de la ilusión y el engaño que rodea a toda la humanidad? ¿Hiciste todo lo posible para cuidar tu cuerpo sagrado para que durara toda la vida y más? ¿Fuiste indiferente e ignorante sobre tu salud durante toda la vida, solo para descubrirlo en este último momento de existencia? Si solo tuvieras otra oportunidad, cambiarías todo y rectificarías los errores que has cometido, no solo sobre ti, sino también lo que no pudiste dejar para el futuro de tus hijos. ¿Acabas de despertar de un sueño del futuro o llegas demasiado tarde para vivir y experimentar tu propia vida? Nadie te dijo cuándo comenzar a vivir tu vida, ¿Es esa tu excusa? ¿Cómo puedes preparar a los que te seguirán en tan poco tiempo? ¿Incluso te escucharán ahora que eres casi un recuerdo largo y distante, tal vez ni siquiera dándoles un ejemplo físico creíble para que crean en tu salud?

Tal vez suplicando de manera similar en una mantra: *Mi promesa al Único Creador Infinito del Universo, y todo dentro de él, si me das la oportunidad, me ganaré esta vida y experimentaré todas las cosas que pretendía vivir. Difundiré el conocimiento de la importancia del amor y la empatía, junto con el respeto y la integridad. Mi cuerpo es mi templo, lo cuidaré como estaba destinado a ser alimentado. Compartiré mi nuevo conocimiento y conciencia con aquellos que aún son esclavos de los diferentes programas de control de la población con la esperanza de liberarlos para que puedan vivir sus propias vidas.*

La humanidad puede haber sido modificada genéticamente y criada para ser un esclavo en un punto de la existencia, pero la humanidad está eligiendo una vez más ser libre y manifestar nuestro propio destino. Es un derecho de nacimiento soberano de la humanidad como seres sintientes vivir en armonía y en paz con el universo. Si somos esclavos, es probable que luchemos por nuestra libertad hasta que

salgamos victoriosos o exterminados. Una vez que un ser sensible logra la comprensión de la libertad, nunca puede volver voluntariamente a la esclavitud. Libérate de las cadenas psicológicas, socio-políticas y económicas que mantienen tu mente y tu cuerpo en desorden.

Todo comienza o termina con el individuo. Una persona puede optar por volverse consciente y ganar esta vida o puede continuar en el mismo camino ciego en el que ha estado y transmitir el mismo destino para sus hijos y sus descendientes. Elige tu derecho de nacimiento y busca tu propia iluminación por el bien de todos los seres. La percepción de que se te ha dado un cuerpo inferior al promedio es solo porque estás mirando a través de una lente distorsionada y sucia que altera tu visión de la realidad. Su cuerpo es perfecto para las lecciones de vida que tú mismo seleccionaste para experimentar en esta vida. Si sigues a otros en busca de sus lecciones de vida, habrás perdido tus propias lecciones de vida y probablemente tendrás que ser reciclado en el futuro para repetir el proceso una vez más. ¿Por qué querrías reencarnarte para repetir lecciones y abstenerte de tu propio desarrollo espiritual e iluminación? ¿Te imaginas repetir cada año escolar en gramática y preparatoria mientras tus amigos avanzan cada año? ¿Qué tan lejos te permitirás retroceder? Desecha el karma negativo perdonándote a ti y a los demás y libera a tu cuerpo de esas energías perjudiciales físicas y emocionales. Para bien o para mal, acéptate a ti mismo y al cuerpo que seleccionaste antes de nacer. Es un cuerpo perfecto e imperfecto, dependiendo de si reconoces su valor inherente o no. Potencialmente, puedes lograr hazañas magníficas que harían a los dioses envidiosos de tu vida o puedes elegir abusar y maltratarla, asegurando tu propia desaparición definitiva.

Tu cuerpo es perfecto si tienes uno o dos metros de altura. Muchas cosas grandes vienen en paquetes pequeños y una tremenda empatía y amor también pueden derramarse del corazón de un gigante. Si careces de miembros o tienes deformidades físicas de cualquier tipo, estas son herramientas y complementos para ayudarte a alcanzar tus objetivos

establecidos (lecciones de vida). Si naciste con otros dones como la compasión, la empatía, el amor, la espiritualidad y muchos otros, es probable que estés recibiendo la experiencia de la dualidad, donde en un ciclo de vida anterior viviste con lo contrario de estas habilidades. Abraza qué y quién eres y no te compares con los demás. Eres único en todos los sentidos de la palabra. El objetivo es obtener conciencia consciente, iluminación y evolución espiritual en tu camino. Tu cuerpo no es más que un avatar para ayudarte a experimentar esas muchas oportunidades. No permitas que las tendencias sociales eliminen quién eres, simplemente porque las masas ciegas están siguiendo los programas de adoctrinamiento que sus amos esclavos han instituido para ellos. Simplemente retrocede y observa cómo el flautín del flautista cautiva y se lleva los numerosos seguidores sobre el acantilado fatal. Es posible que puedas ayudar a algunos, pero otros simplemente ignorarán su sabiduría al caminar alegremente hacia el abismo, sin darse cuenta del error de sus caminos hasta que hayan alcanzado el punto de no retorno en su caída.

Como nota final: edúcate sobre todos los temas y desafíate todos los comentarios, observaciones, conjeturas y conclusiones hechas en este libro. Confía, pero verifica toda la información en la vida. Desenchufa tu televisor o regálalo. Saca la batería y regala tu teléfono inteligente. Vuelve a conectar el teléfono cableado a tu casa y libérate de cualquier teléfono inalámbrico. Elimina el enrutador inalámbrico y solo utiliza el acceso a Internet por cable. Limita a una (1) hora tu hábito de navegación mundial por día y lee más libros sobre el mundo y la vida. En última instancia, deberías poder alejarte de todo y liberar tus propias cadenas de esclavitud y control de población auto-impuestas; Usa tu libre albedrío.

Por favor recupera tu salud si la has perdido. Mantenla si ya la tienes y comparte el conocimiento con los muchos que no saben que les falta, para ayudarles en el camino de su vida. Que vivas una vida larga, saludable, próspera y más feliz.

REFERENCIAS

INTRODUCCIÓN ....

Capítulo 1 DESAPRENDE LO APRENDIDO ....

On the Origin of Species by Means of Natural Selection (El Origen de las especies por medio de la selección natural) de Charles Darwin (1888)
The Evolution Hoax Exposed (El engaño expuesto sobre la evolución) de A. Field (1941)
Atomic Destruction in 2000 BC (Destrucción Atómica en 2000 a.C.) de David Davenport (1979)
The Ark of the Covenant Lecture series (Series de lecturas sobre el Arca de la Alianza) de Ron Wyatt (1982)
Fingerprints of the Gods (Huellas dactilares de los dioses) de Graham Hancock (1995)
Everything You know is Wrong: Human Origins (Todo lo que sabes está mal: Origenes Humanos) de Lloyd Pye (1998)
You Are Being Lied To (Estás siendo engañado), Russ Kick (2001)

Capítulo 2 CABEZA, OÍDOS, OJOS, NARIZ & GARGANTA (H.E.E.N.T. POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) ....

Iridiagnosis and Other Diagnostic Methods (Iridiagnosis y otros métodos diagnósticos) del Dr. Henry Lindlahr (1919)
Herbal Home Health Care (Cuidado de la salud con hierbas caseras) de John Christopher (1976)
Three Day Cleansing Program: Mucus-less Diet and Herbal Combinations (Programa de limpieza de tres días: dieta sin moco y combinación de hierbas) de John Christopher
Curing the Incurables: A Home Therapy Program (Curando los incurables: un programa de terapia desde el hogar) de John Christopher (1977)
Iridology Simplified (Iridología simplificada) de Bernard Jensen (1980)
Iridology: A complete guide to diagnosing through the Iris (Iridología: Una guía completa para el diagnóstico a través del Iris) de Farida Sharan (1990)
There are No Incurable Diseases (No hay enfermedades incurables), Dr. Richard Schulze (1999)
The Patient Handbook (El manual del paciente) del Dr. Richard Schulze (2009)
Elongated Skulls Of Peru And Bolivia: The Path Of Viracocha (Cráneos alargados de peru y bolivia: el camino de viracocha) de Brien Foerster (2015)

Capítulo 3 CAVIDAD ORAL..

Nutrition and Physical Degeneration (nutricion y la degeneracion fisico) by Dr. Weston Price, D.D.S. (1939)
The Drama of Fluorine: The Arch Enemy of Mankind (El drama del flúor: el enemigo del arco de la humanidad), Dr. Lep Spira (1953)
Fluoridation: The Great Dilemma (La fluoración: el gran dilema), Dr. G. Waldbott (1978)
How to Save Your Teeth (Como salvar sus dientes) by David Kennedy DDS (1993)
The Cure for All Cancers (La cura para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1993)
The Advanced Cure for All Cancers (La cura avanzada para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1996)
Hazardous Chemicals Handbook (Manual de quimicos peligrosos) by P Carson & C Mumford (2002)
Dr. Charles Bass and the Bass Method: One Man's Crusade to End Tooth Decay and Gum Disease" (Dr. Charles Bass y su Metodo: La cruzada de un hombre para acabar con los caries y enfermedad periodontal) by Wayne Lott (2004)
The Fluoride Deception (El engaño del fluoruro), Christopher Bryson (2006)
The Poison in Your Teeth (El veneno en tus dientes), Thomas McGuire DDS (2008)
Guidelines for Drinking Water - Quality (Pautas para el agua potable – Calidad), WHO (2011)
FluorideGate – Documental, Dr. David Kennedy (2013)

Capítulo 4 PIEL..

Herbal Home Health Care (Cuidado de la salud con hierbas caseras), John Christopher (1976)
Three Day Cleansing Program: Mucus-less Diet and Herbal Combinations (Programa de limpieza de tres días: dieta sin moco y combinación de hierbas), John Christopher
Curing the Incurables (Curando los incurables), John Christopher (1977)
The Cure for All Cancers (La cura para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1993)
The Cure for All Diseases (La cura para todas las enfermedades), Dra. Hulda Clark (1995)
The Advanced Cure for All Cancers (La cura avanzada para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1996)
New Body – New Life (Nuevo Cuerpo – Nueva Vida), Jean-Paul O'Brien (2017)

Capítulo 5 MÚSCULOS ....
Herbal Home Health Care (Cuidado de la salud con hierbas caseras), John Christopher (1976)
Pain-Free: The Definitive Guide to Healing Arthritis, Low-back Pain and Sports Injuries through Nutrition and Supplements (Sin dolor: la guía definitiva para curar la artritis, el dolor lumbar y las lesiones deportivas a través de la nutrición y los suplementos), Luke Bucci (1997)
Dead Doctor's Don't Lie (Los doctores muertos no mienten), Dr. Joel Wallach (2004)

Capítulo 6 ESQUELETO ....
Herbal Home Health Care (Cuidado de la salud con hierbas caseras), John Christopher (1976)
Trust Me, I'm A Doctor (Confia en mi, Soy un Medico), Dr. Joel Wallach (1998)
Dead Doctor's Don't Lie (Los doctores muertos no mienten), Dr. Joel Wallach (2004)
Death by Modern Medicine (Muerte por la medicina moderna), Dra. Carolyn Dean (2005)
Timeless Secrets of Health and Rejuvenation (secretos sin tiempos de salud y rejuvenecimiento) by Andres Moritz (2005)
The China Study (El estudio de China), T. Campbell (2006)

Capítulo 7 PARTE SUPERIOR DEL CUERPO ....
Herbal Home Health Care (Cuidado de la salud con hierbas caseras), John Christopher (1976)
Anatomy and Physiology (Anatomía y Fisiología), OpenStax (2017)

Capítulo 8 ÓRGANOS INTERNOS & SISTEMAS ....
Fasting, Hydropathy and Exercise (Ayuno, hidropatía y ejercicio), B. MacFadden (1900)
The Fasting Cure (La cura de ayunas), Upton Sinclair (1911)
Fasting For the Cure of Disease (Ayuno para la cura de la enfermedad), Dra. Linda Hazzard (1912)
Health via Food (Salud a través de los alimentos), Dr. William Howard Hay (1929)
Herbal Home Health Care (Cuidado de la salud con hierbas caseras), John Christopher (1976)
The Cure for All Cancers (La cura para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1993)
The Cure for All Diseases (La cura para todas las enfermedades), Dra. Hulda Clark (1995)

The Advanced Cure for All Cancers (La cura avanzada para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1996)
Trust Me, I'm A Doctor (Confia en mi, Soy un Medico), Dr. Joel Wallach (1998)
The Amazing Liver Cleanse (La increíble limpieza de hígado), Andreas Moritz (2000)
Dead Doctor's Don't Lie (Los doctores muertos no mienten), Dr. Joel Wallach (2004)
Death by Modern Medicine (Muerte por la medicina moderna), Dra. Carolyn Dean (2005)
The China Study (El estudio de China), T. Campbell (2006)
It's The Liver Stupid (Es el hígado estúpido), James Robert Clark (2014)
Tissue Cleansing Through Bowel Management (Limpieza del tejido a través de la gestión intestinal)
by Bernard Jensen, 12th Edition (2011)

Capítulo 9 ÓRGANOS REPRODUCTIVOS ....

Herbal Home Health Care (Cuidado de la salud con hierbas caseras), John Christopher (1976)
Human Reproductive Biology (Biología Reproductiva Humana) Richard Jones & Kristin Lopez (2006)
Anatomy and Physiology (Anatomía y Fisiología), OpenStax (2017)

Capítulo 10 PARTE INFERIOR DEL CUERPO...

Herbal Home Health Care (Cuidado de la salud con hierbas caseras), John Christopher (1976)
Dead Doctor's Don't Lie (Los doctores muertos no mienten), Dr. Joel Wallach (2004)
Anatomy and Physiology (Anatomía y Fisiología), OpenStax (2017)

Capítulo 11 PELIGROS DE SALUD FISICA ....

The Vaccine Contest (El concurso de vacunas), William Blair (1806)
Compulsory Vaccination in England (La vacunación obligatoria en Inglaterra), William Tebb (1884)
The Vaccination Question in Light of Modern Experience: An Appeal for Reconsideration (La pregunta de la vacunación a la luz de la experiencia moderna: un llamado a la reconsideración), Dr. Killick Millard (1914)
The Horror of Vaccinations Exposed (El horror de las vacunas expuestas), C Higgins (1920)

The Spanish influenza pandemic of 1918 (Pandemia de la influenza española de 1918), Oscar J Harvey (1920)
Dr. Ernst Krebs Sr., Nevada State Board of Health, (Jan 1920)
Bechamp or Pasteur: A Lost Chapter in the History of Biology? (Bechamp o Pasteur: ¿Un capítulo perdido en la historia de la biología?), Ethel Douglas Hume (1923)
Health and Freedom Through Self Knowledge (Salud y libertad a través del conocimiento propio), Dr. J. Haskel Kritzer (1927)
The Drama of Fluorine: The Arch Enemy of Mankind (El drama del flúor: el enemigo del arco de la humanidad), Dr. Lep Spira (1953)
Fluoridation: The Great Dilemma (La fluoración: el gran dilemma), Dr. G. Waldbott (1978)
Murder by Injection (Asesinato por inyección), Eustace Mullins (1988)
The Cure for All Cancers (La cura para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1993)
The Cure for All Diseases (La cura para todas las enfermedades), Dra. Hulda Clark (1995)
The Private Science of Louis Pasteur (La ciencia privada de Louis Pasteur), Gerald Geison (1995)
The Advanced Cure for All Cancers (La cura avanzada para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1996)
Trust Me, I'm A Doctor (Confia en mi, Soy un Medico), Dr. Joel Wallach (1998)
The Amazing Liver Cleanse (La increíble limpieza de hígado), Andreas Moritz (2000)
Dead Doctor's Don't Lie (Los doctores muertos no mienten), Dr. Joel Wallach (2004)
Anatomy of A Pandemic: The 1918 Influenza (Anatomía de una pandemia: la influenza de 1918), D. Ann Herring (2006)
The Fluoride Deception (El engaño del fluoruro), Christopher Bryson (2006)
The Poison in Your Teeth (El veneno en tus dientes), Thomas McGuire DDS (2008)
Eugenics, Fluoride and Vaccines, a video by Dr. Russell Blaylock (2010)
Guidelines for Drinking Water - Quality (Pautas para el agua potable – Calidad), WHO (2011)
Water, Salt, Milk – Killing Our Unborn Children (Agua, sal, leche - Matando a nuestros niños que aún no han nacido), Kevin Mugur Galalae (2012)
FluorideGate – Documental, Dr. David Kennedy (2013)
Vaxxed, una película documental de Andrew Wakefield (2016)

***Capítulo 12 PELIGROS AVANZADOS PARA LA SALUD* ....**

Fasting, Hydropathy and Exercise (Ayuno, hidropatía y ejercicio), B. MacFadden (1900)

The Fasting Cure (La cura de ayunas), Upton Sinclair (1911)

Fasting For the Cure of Disease (Ayuno para la cura de la enfermedad), Dra. Linda Hazzard (1912)

Tissue Cleansing Through Bowel Management (Limpieza del tejido a través de la gestión intestinal)

by Bernard Jensen, 12th Edition (2011)

Health via Food (Salud a través de los alimentos), Dr. William Howard Hay (1929)

Herbal Home Health Care (Cuidado de la salud con hierbas caseras), John Christopher (1976)

Three Day Cleansing Program: Mucus-less Diet and Herbal Combinations (Programa de limpieza de tres días: dieta sin moco y combinación de hierbas), John Christopher

Curing the Incurables (Curando los incurables), John Christopher (1977)

The Cure for All Cancers (La cura para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1993)

The Cure for All Diseases (La cura para todas las enfermedades), Dra. Hulda Clark (1995)

The Advanced Cure for All Cancers (La cura avanzada para todos los cánceres), Dra. Hulda Clark (1996)

Trust Me, I'm A Doctor (Confia en mi, Soy un Medico), Dr. Joel Wallach (1998)

There are No Incurable Diseases (No hay enfermedades incurables), Dr. Richard Schulze (1999) by Dr. Richard Schulze (1999)

The Amazing Liver Cleanse (La increíble limpieza de hígado), Andreas Moritz (2000)

Dead Doctor's Don't Lie (Los doctores muertos no mienten), Dr. Joel Wallach (2004)

Death by Modern Medicine (Muerte por la medicina moderna), Dra. Carolyn Dean (2005)

The China Study (El estudio de China), T. Campbell (2006)

The Patient Handbook (El manual del paciente), Dr. Richard Schulze (2009)

It's The Liver Stupid (Es el hígado estúpido), James Robert Clark (2014)

La vida normalmente no viene con un manual de instrucciones al nacer. No hay manuales de operación y mantenimiento (O&M) provistos en la academia para referirse a cuando surgen diferentes tipos de preguntas sobre el cuerpo y cómo cuidarlo. Si los padres no instruyen y difunden proactivamente su propio conocimiento generacional acumulado personalmente a sus hijos, estos se encuentran en desventaja y no pueden beneficiarse de las lecciones de vida de sus predecesores. Este es frecuentemente el caso en la sociedad moderna, ya que los individuos tropiezan con las respuestas en la vida que podrían haberles dado una ventaja y posiblemente haber prevenido muchos tipos de lesiones, enfermedades y dolencias en la vida posterior. Cuando se da cuenta que se han desinformado sobre muchos temas sobre su cuerpo y su vida a lo largo de su existencia, la realización comienza a formarse y se produce el nacimiento de la conciencia. Esa primera detección de la conciencia consciente proporciona al ocupante espiritual del cuerpo humano un vistazo a un futuro probable más profundo y más saludable. El despertar consciente del individuo a la programación de adoctrinamiento y propaganda existente en la sociedad amplía aún más su comprensión de la vida. El conocimiento ya no está oculto tras el velo del engaño y la ilusión. Ahora tienen la libertad de separarse y descubrir sus lecciones de vida en un cuerpo más sano y fuerte durante el resto de su existencia. Este libro proporciona las semillas para aumentar la conciencia y alimentar al inconsciente espiritual del conocimiento corporal de su propia existencia. También puede mostrar al ocupante espiritual cómo operarlo y mantenerlo de manera más eficiente para una vida larga y saludable, si se busca.

